



Classic
Western Sauce

经典

西式酱料[汁]

🔥 60种风味变化酱料/汁

🔥 300道酱料/汁烹制的美味佳肴

美食生活 工作室 组织编写

牛国平 牛翔○编著



调好酱,做好菜,
美味来得更轻松!!



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



西式酱料的调制注重口味的浓郁和营养的均衡。在西式酱汁中经常使用的咖喱酱、芥末酱以及各种果蔬汁等，无不体现出鲜明的地域特色。



www.meishilife.com



www.meishilife.com

同名电子书《经典西式酱料[汁]》，
美食生活网全国独家销售，
更有精彩食尚资讯，敬请登录。

ISBN 978-7-5436-7582-7 定价：36.00元

上架建议

生活类 美食类

ISBN 978-7-5436-7582-7



9 787543 675827 >



Sauce
Western Style

经典

西式酱料[汁]



工作室 组织编写
牛国平 牛 勇 编著



 **青岛出版社**
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

经典西式酱料 (汁) / 牛国平主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5436-7582-7

I. ①经… II. ①牛… III. ①调味酱—制作 IV. ①TS284.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第229854号



经典西式酱料[汁]

书 名 经典西式酱料 (汁)

组织编写  工作室

编 者 牛国平 牛 翔

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061) 邮购电话 13335059110

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 肖 雷

摄 影 北京浩瀚世视摄影有限公司

制作设计 赵艳新 周雅榕 李 静 葛兴一

封面设计 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米×1020毫米)

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5436-7582-7

定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类

每当我们徜徉于中华民族绚烂夺目的饮食文化时，心里总会油然而生出一种莫名的自豪感，自豪于中华文化的博大精深，可能也会对泛中华文化圈之外的饮食文化充满好奇之心。但是，有过走出国门经历的人谈起西方世界的饮食又每每感叹它们的单调枯燥。

其实误解出于缺乏沟通。如果深入西方美食文化中去探访，去寻觅，你会发现热爱美食是世界上任何一个民族的天性。他们的饮食世界也是美不胜收的，他们也能做出令人赞叹的美味佳肴，他们的烹饪技术也是非常高超的。在各种烹饪技术中，西餐中调制酱汁的技艺与中餐相比，绝对可以称得上是有过之而无不及的。

西式酱汁的调制也非常注重火候，强调色彩搭配的艳丽夺目，喜欢使用新鲜的食材。在口味上，他们喜食浓鲜嫩的味道，偏重酸甜和咸味。因此西式酱汁调制过程中使用的一般都是新鲜刺激的原材料。例如，他们非常喜欢用柠檬汁来调制酱汁，柠檬的口味酸甜可口，色彩则是暖色系的明黄色，用它做出的酱汁，无论是外观还是口感都会让人食欲大振。另外，西式酱汁对酒特别偏爱，葡萄酒、白兰地酒都会成为他们酱汁搭配中的重要一员。

中式酱汁的调制讲求手法的细腻，而西式酱汁的调制则注重手段的多样化，因此他们的厨具就要比中餐复杂得多。为了让读者熟悉这些西餐中常用的厨具，本书开辟专栏详细介绍这些器具的用途和使用方法，以期取得事半功倍的效果。

在正文部分，本书介绍了西式烹饪中常见的60多种风味各异经典酱汁的调配方法，这其中有一部分酱汁是创新的中西合璧口味，即以西式酱料和中式酱料混合调制而成。如用西式酱料“卡夫奇妙酱”和四川菜肴之灵魂“郫县豆瓣酱”调制的鱼香奇妙酱就堪称一个创新。此外，本书中每一种酱汁还列举了不同的运用实例，包括用酱汁烹制的沙拉、热炒、汤菜、米饭、面条、饼子和面包等。只有教您学会如何将酱汁完美地运用于菜肴之中才是我们出版此书的最最终目的。

朋友，当您在超市的食品架上取得异国食材、香料，但却不知道该如何料理时，此书可助您一臂之力。无论是稍有烹调知识的人还是入厨新主妇，都可以从本书学到调制酱汁的技巧，从而举一反三，变幻出多种西式或中西合璧的美食来，让您足不出户就能品尝到别具特色的异国风味。

西式酱料(汁): 跃动舌尖的别样美味

了解西式酱料(汁)中的常见配料	10	酱料的保鲜小窍门	16
认识西餐小厨具	14	必会的四种高汤制法	17

PART1 异彩纷呈 咖喱酱

6种酱料变化 25款美味菜肴

变化① 奶香咖喱汁	20	香菇爆鱼丁	30	变化⑥ 秘制咖喱汁	40
法式杂菜吐司	22	茄汁咖喱豆腐	31	咖喱土豆餐	42
奶香咖喱牛柳	22	什果麦片鸡柳	31	顶级咖喱虾	42
奶香咖喱北板虾	23	变化④ 果味咖喱酱	32	咖喱烤酥肉	43
奶香咖喱土豆饼	23	果味咖喱牛仔饭	34	咖喱五色蔬菜	43
变化② 南瓜咖喱酱	24	果味咖喱猪排	34		
南瓜咖喱鸡腿	26	果味咖喱鸭脯	35		
南瓜咖喱蔬菜面	26	咖喱三色蔬	35		
南瓜咖喱鲈鱼	27	变化⑤ 印度黄咖喱酱	36		
腊味娃娃菜	27	咖喱牛肉意面	38		
变化③ 茄汁咖喱酱	28	丝瓜烧肥肠	38		
茄汁咖喱炒蟹	29	咖喱三色球	39		
口蘑炒豌豆	30	咖喱香菇菜花	39		



PART2 红火意浓 番茄酱

6种酱料变化 24款美味菜肴

变化① 杏仁番茄酱	44	白切乳鸽	51	熏五香虾	57
鸭丁沙拉杯	46	香煎黄金鸡饼	51	烤西葫芦	57
清煎鲫鱼	46	变化③ 红葱番茄酱	52	变化⑤ 香草番茄酱	58
干煎菠菜	47	烤酥皮鸡卷	53	番茄沙拉通心面	59
香烤里脊	47	番茄果香牛肉汤	53	什锦土豆沙拉	60
变化② 橄榄番茄酱	48	变化④ 柠檬辣酱汁	54	烤番茄豆腐	60
橄榄番茄烩面	50	白切乳狗	56	三豆煮牛腩	61
三文鱼鸡尾杯	50	烘煎鱼肉饼	56	醉烤鲤鱼条	61

变化⑥ 酸黄瓜番茄酱.....	62	生煎牛肋骨.....	64
茄酱银耳.....	63	鱼肉蘑菇串.....	65
煎三文鱼.....	64	茄酱牛肚汤.....	65



PART3 香浓味醇 肉 酱

5种酱料变化 18款美味菜肴

变化① 意式番茄牛肉酱.....	67	白灼芥蓝.....	73	变化⑤ 迷迭香鸡肉酱.....	80
意式肉酱面.....	68	变化③ 法式鸡肝酱.....	74	鸡酱炒年糕.....	82
意式肉酱炒茄子.....	68	鸡肝酱炒豆角.....	76	迷迭香地三鲜.....	82
意式肉酱拌饭.....	69	香菇烧菜花.....	76	迷迭香鸡酱鱼.....	83
香煎鹌鹑蛋.....	69	鸡肝酱豆腐.....	77	烩粉条豆腐丸.....	83
变化② 蘑菇辣味牛肉酱.....	70	鸡肝酱蒸扇贝.....	77		
蘑菇辣酱爆豆角.....	72	变化④ 黑胡椒肉酱.....	78		
烤菠菜排.....	72	黑椒肉酱焖笋.....	79		
油炸奶味馍.....	73	黑椒烤鲑鱼.....	79		



PART4 酸酸甜甜 酸奶酱

5种酱料变化 24款美味菜肴

变化① 香蕉酸奶酱.....	84	葱香酸奶寸骨.....	95
果味沙拉餐包.....	86	土豆香葱蛋.....	95
吐司豆沙夹.....	86	变化④ 凤梨酸奶酱.....	96
香蕉酸奶鱼片.....	87	蔬果虾仁沙拉.....	97
香蕉酸奶排骨.....	87	芹菜拌花生.....	98
变化② 百香果酸奶酱.....	88	干煎鸡翅.....	98
莴苣沙拉.....	89	吉利苹果圈.....	99
面包虾仁.....	90	焖烤猪肉片.....	99
通心粉烤鱼.....	90	变化⑤ 辣味酸奶酱.....	100
百香果鸡球.....	91	白切肉.....	101
夹馅雪梨圈.....	91	掐菜紫甘蓝.....	102
变化③ 葱香酸奶酱.....	92	干煎土豆丝.....	102
菠萝炒鸡片.....	93	煎牛里脊扒.....	103
煎芋荠肉饼.....	94	辣味酸奶肉条.....	103
油炸土豆球.....	94		



PART5 变化莫测 奇妙酱

6种酱料变化 26款美味菜肴

变化① 鱼香奇妙酱.....104	变化③ 柠檬奇妙酱.....112	意式奇妙茄排.....120
蔬菜鱼香沙拉.....106	奇妙花生腰果.....113	炸面包虾.....120
鱼香空心菜.....106	奇妙夹沙南瓜.....113	蛋煎土豆.....121
鱼香煎酿苦瓜.....107	变化④ 泰式奇妙酱.....114	意式奇妙芦笋.....121
吐司炸鸡腿.....107	泰式奇妙洋葱.....115	变化⑤ 小米辣奇妙酱.....122
变化② 花生奇妙酱.....108	泰式芒果带子.....116	奇妙土豆泥.....123
苹果炒肉丁.....109	泰酱炒四角豆.....116	培根卷奶酪.....124
米线沙拉春卷.....110	酥炸鲜蘑.....117	开心红薯.....124
奇妙牛肉串.....110	脆皮果味鸡卷.....117	奇妙沙丁鱼吐司.....125
腌肉烤豆干.....111	变化⑥ 意式奇妙酱.....118	奇妙鱿鱼仔.....125
烤白菜肉卷.....111	番茄尖椒沙拉.....119	

PART6 清爽开胃 油醋汁

6种酱料变化 29款美味菜肴

变化① 酸辣油醋汁.....126	银杏肉丁.....136	法式金枪鱼沙拉.....144
侧耳根拌蚕豆.....128	煎鳕鱼肉.....136	猪肉蔬菜串烤.....145
酸辣羊排.....128	生炸鸡翅.....137	法式煎芥末鸡排.....145
酸辣土豆.....129	白灼鱼片.....137	变化⑥ 松仁油醋汁.....146
面皮芒果卷.....129	变化④ 洋葱油醋汁.....138	莳萝风味虾沙拉.....147
变化② 葡萄油醋汁.....130	凉拌侧耳根.....139	德式香肠沙拉.....148
肉菜杂拌.....131	香瓜茄沙拉.....140	什锦香肠冷盘.....148
炸鳀鱼排.....132	煎肥鹅肝片.....140	尼斯沙拉.....149
蛋煎腐竹.....132	清蒸鲈鱼.....141	焗大生蚝.....149
烤猪肝.....133	豆腐蛋羹.....141	
红柿豆腐锅.....133	变化⑤ 法式油醋汁.....142	
变化③ 白酒油醋汁.....134	法式蔬菜沙拉.....143	
鸭肉沙拉.....135	三色黑木耳.....144	



PART7 淋漓刺激 芥末酱

5种酱料变化 21款美味菜肴

变化① 芥末清酒酱.....150	清煎牛里脊.....157	豆角拌番茄.....163
地中海沙拉.....152	日式烤香鳗.....157	菠菜荷包蛋.....163
卷心菜拌明虾.....152	变化③ 青芥极鲜汁.....158	变化⑤ 日式芥末酱油.....164
萝卜鲜椒沙拉.....153	青芥辣文蛤.....159	白切牛肚.....165
金菇培根卷.....153	焖烤猪肉片.....159	白灼鲜鱿鱼.....166
变化② 柠檬芥末酱.....154	变化④ 法芥红醋酱.....160	白菜包饭.....166
什锦蔬菜沙拉.....155	五色沙拉.....161	特色刨花肉.....167
柠芥番茄生菜.....156	银芽海带三丝.....162	三文鱼卷时蔬.....167
柠檬芥末黄瓜.....156	法式红酱羊肚.....162	

PART8 久久难忘 果味酱

5种酱料变化 20款美味菜肴

变化① 芒果调味汁.....169	菜色鸡翅中.....175	果味脆皮虾.....183
煎焖偏口鱼.....170	变化③ 猕猴桃调味汁.....176	青果奶酱批萨.....183
菠萝红虾球.....170	猕猴桃焖羊肉.....178	变化⑤ 草莓番茄酱.....184
果味脆蟹.....171	煎荷包蛋.....178	鸡腿汉堡.....186
蘸汁扇贝.....171	烤辣味猪肉脯.....179	火腿蘑菇蛋角.....186
变化② 葡萄调味酱.....172	烩牛仔肉.....179	香蕉海鲜卷.....187
土豆火腿沙拉.....174	变化④ 青苹果酱.....180	草莓乳酪酱酥饼.....187
葡萄煎黄花鱼.....174	五色蔬菜沙拉.....182	
烤猪肉脯.....175	果酱焗鸡柳.....182	



PART9 营养美味 蛋黄酱

6种酱料变化 27款美味菜肴

变化① 番茄蛋黄酱.....189	杏鲍菇炒培根.....194	变化④ 海苔蛋黄酱.....200
芒果豆腐沙拉.....190	翡翠什果墨鱼.....195	海苔蘑菇黄瓜.....201
三色蛋皮卷.....190	烤蔬菜牛肉串.....195	酿馅鸡蛋.....202
豆沙香蕉.....191	变化③ 千岛沙拉酱.....197	土豆玉米沙拉.....202
番茄蛋黄小饼.....191	什果沙河粉.....198	牛肉汉堡.....203
变化② 法式蛋黄酱.....192	果味虾沙拉.....198	海苔蛋黄酱焗扇贝.....203
三文鱼沙拉.....193	冰镇凉瓜.....199	变化⑤ 香辣蛋黄酱.....204
白萝卜极贝刺身.....194	吉利千岛柳.....199	香辣水果豆腐.....206

香芹拌海肠.....	206	变化⑤ 辣根蛋黄酱.....	208	鲍菇甜椒沙拉.....	210
脆皮肉卷.....	207	黄瓜西式香肠沙拉.....	209	蟹肉洋葱沙拉.....	211
香辣牛肉面包.....	207	辣根活海参.....	210	辣根焗蟹斗.....	211

PART10 别具滋味 蔬菜酱

5种酱料变化 22款美味菜肴

变化① 洋葱辣茄酱.....	213	生烤鸡翅.....	219	海皇翡翠卷.....	226
培根蛋酱面条.....	214	滑蒸蘑菇虾.....	219	煎培根卷牛柳.....	226
韭菜墨鱼仔.....	214	变化③ 苦瓜蒜辣酱.....	220	炸素排骨.....	227
培根豆腐卷.....	215	苦瓜酱炒年糕.....	222	香炸鸡柳.....	227
韭香鲈鱼条.....	215	蒜辣酱牛肉饼.....	222	变化⑤ 红酒胡萝卜酱.....	228
变化② 蘑菇红酒酱.....	216	培根杏鲍菇串.....	223	鲜虾鱿鱼圈.....	230
盖浇通心粉.....	217	鲜虾烩豆腐.....	223	胡萝卜酱炒肉面.....	230
鱼肉意面.....	218	变化④ 南瓜甜菜酱.....	224	果味牛柳.....	231
蘑菇红酒牛扒.....	218	烤牛里脊.....	225	蒜香胡椒煎里脊.....	231

PART11 飘香四溢 奶油酱

6种酱料变化 26款美味菜肴

变化① 柠檬奶油酱.....	233	香烤嫩兔.....	243	变化⑥ 奶油面酱.....	252
脆炸洋葱圈.....	234	清蒸鲈鱼.....	243	奶油烧菜瓜.....	253
烤西葫芦鸡蛋.....	234	变化④ 金枪鱼奶油酱.....	244	奶油蘑菇汤.....	254
黄油烤菜花.....	235	荔枝鸭片.....	245	奶油金枪鱼意面.....	254
乌梅奶油面包.....	235	凤梨抹酱吐司.....	246		
变化② 丁香奶油酱.....	236	奶油蘑菇烤饭.....	246		
紫菜什锦饭卷.....	238	奶油玉珠干贝.....	247		
哈密瓜肉片.....	238	金枪鱼奶油螺丝面.....	247		
菠萝山菌.....	239	变化⑤ 红醋奶油酱.....	248		
丁香奶油虾.....	239	白玉水果沙拉.....	249		
变化③ 花生奶油酱.....	240	香煎蘑菇鸡排.....	250		
三仁肉丁.....	241	奶油香蕉煎饼.....	250		
奶油烧茼蒿.....	242	红醋奶油冬瓜排.....	251		
花生奶油扇贝.....	242	黄油烤蘑菇.....	251		



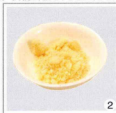
西式酱料（汁）

跃动舌尖的别样美味



了解西式酱料（汁）中的常见配料

为了使大家能调好西式酱料，做出高质量的肴馐，有必要认识一下西式酱料中常见的配料。这些配料都是我们日常生活中很常见的，我们会教您用这些普通的原料调配出不一样的异国风味。



第一类：成品酱料

1. 酸奶：酸奶是以新鲜的牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌，经发酵后，再冷却灌装的一种牛奶制品。口味酸甜细滑，营养丰富，深受人们喜爱。和新鲜牛奶相比，酸奶不但含有新鲜牛奶的全部营养素，而且能使蛋白质结成细微的乳块，乳酸和钙结合生成的乳酸钙，更容易被消化吸收。

2. 奶酪：又叫乳酪、芝士、起司。它们是牛奶浓缩后的产物。在食物互换表中，奶酪被归于乳制品类，两薄片的奶酪（45克）相当于一杯（240毫升）全脂牛奶的营养。对孕妇、中老年人及生长发育旺盛的青少年儿童来说，奶酪是最好的补钙食品之一。

3. 炼奶：炼奶又称为炼乳，是以新鲜牛奶为原

料，经过均质、杀菌、浓缩等工序制成的乳制品，有丰富的营养价值，是西式酱料中常见的添加物，可以起到提味、增香的作用。

4. 番茄酱：是鲜番茄的酱状浓缩制品。酱体呈鲜红色，具有番茄的特有风味，是一种富有特色的调味品，在意大利酱汁中运用最多。选购时，以酱质均匀细腻、黏稠适度，味酸甜，无杂质，无异味，不掺红色素者为上品。

5. 果酱：是长时间保存水果的一种方法，是一种用水果、糖及酸度调节剂以超过100℃高温制成的凝胶物质，主要用来涂抹于面包或吐司上食用。不论草莓、蓝莓、玫瑰果实等小型果实，还是李、橙、苹果、桃等大型果实切小后，都可制成果酱，但制作时通常只使用一种果实。

6. 卡夫奇妙酱：是以精炼植物油、鸡蛋黄和食醋等加工而成的一种乳化型油脂类酱料，成品外观呈乳白色的膏状，具有奶香味和轻微的酸味。

7. 韩式辣椒酱：是用辣椒粉、水、盐、葱、姜和食油等原料调制而成的酱料，具有色泽深红油亮、香辣十足、略带咸味的特点。

8. 蛋黄酱：也叫沙拉酱、沙律酱、美乃滋、马乃司等，由蛋黄和植物油加盐、糖等调味品调制而成。具有色泽浅黄、微酸酸甜的特点。选购时以色泽浅黄、均匀，有光泽；形态糊状，不流散，表面无油滴；口感绵软、细嫩者为佳品。

9. 咖喱酱：咖喱起源于印度，主要由姜黄、辣椒、芫荽子、小豆蔻等20多种原料调制而成。成品黄色或黄褐色，味辛辣。食用咖喱的国家主要有印度、日本、新加坡、马来西亚、泰国、葡萄牙等。咖喱的配方和制作方法，因各地区人们口味的差异，略有不同。印度的咖喱味重，市场上主要出售的有印度咖喱粉和印度油咖喱；日本的味较淡，较甜，市场上的品种主要是半成品的咖喱膏；泰国有红咖喱、黄咖喱和绿咖喱。

10. 印度咖喱油：是印度的特产，以香、辣、辛的特点闻名世界。主要调味料有几十种，是调制咖喱酱料不可缺少的调料。

11. 日本万字酱油：它是日本制造的一种中草药

加化学酱油和酿造酱油的风味产品，主要突出五香药料味，口味芳香，与日式芥末酱调成味汁，是日本蘸生鱼片的常用调料。

12. 日本辣芥：是以辣根为主要原料加工成的膏状调料，主要突出冲、辛、辣口味，是生吃鱼片、生吃活明虾不可少的调料。因为日本辣芥一次的用量不大，所以通常都用软管包装，需要的时候，挤压点出来即可，以利保存。如果不是软管包装，可以加一点米酒稍微拌湿，避免干掉。

13. 法式芥末酱：风味因其添加的香料如蜂蜜、葡萄酒、水果等不同而有所差异，主要有细滑膏状和带籽粗末状两种。不同于日本芥末的“呛”，法式芥末酱带点微酸的滋味，有辣与不辣带酸味两大类，在法国又有一百多种小类。

14. 美国辣椒仔：一种主要突出辣味的调味品，是以辣椒为原料，精细加工成汁的高级辣椒仔。口味冲、辣、香，是调制酱料的理想调味品。

15. 泰国鱼露：是在我国鱼露的基础上加工制成，主要突出鲜、咸口味。其色泽清亮，浅黄色，香气迷人，实是调味品中的佼佼者。

16. 橄榄油：橄榄油颜色黄中透绿，有诱人的清香味。用于酱料的目的是调出食物的味道，而不掩盖它。橄榄油是做冷热酱料最好的油脂成分，它可以保持新鲜酱料的色泽。



第二类: 植物香料

1.薄荷: 食用时既可作为调味剂, 又可作香料, 新鲜薄荷常用于制作料理或甜点, 以去除鱼及羊肉腥味, 或搭配水果及甜点, 用以提味, 亦可用作增香调料。

2.姜黄: 生姜家庭的成员。其茎块看上去非常像生姜, 但味道接近咖喱。东南亚、南亚、中东地区以及北非国家的烹调中, 姜黄的用量比较大。通常都是将姜黄研磨成粉状使用, 既能充分发挥出它的味道, 同时还可以用来给食品调色。因姜黄是咖喱的主要原料之一, 使得咖喱粉具有诱人的黄色。它还是许多酱菜和芥末酱的添加剂。

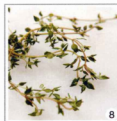
3.胡椒: 是世界上应用最广泛的香料, 其在烹调当中的适用范围仅次于食盐。胡椒有黑胡椒、白胡椒和绿胡椒之分。绿胡椒粒是它们新鲜时还没有干燥的种子, 通常用盐水浸泡, 听装, 以保持它们的水分。白胡椒粒是成熟并干燥后剥去外壳的种子, 而黑胡椒粒则是干燥但没有剥去外壳的种子。

绿胡椒粒有一点纯朴的香味, 如同黑胡椒一样, 绿胡椒粒非常适用于肉类菜肴。白胡椒和黑胡椒通常可以买到整粒的或研磨后的粉末, 新鲜研磨的胡椒是最为理想的。相比白胡椒, 黑胡椒具有更为强烈的味道, 使用也更广泛。

4.肉桂: 也叫桂皮, 其口味香甜, 是香料家族最受欢迎的品种, 被广泛用于全球各地的食品调味中, 也是印度餐咖喱粉的主要原料。在美国和欧洲, 常被用于面包、甜品以及饮料的调味, 同时它也是烧炖菜肴和酱汁的理想调味料。

5.香茅草: 英文原意柠檬草, 是热带的芳香草。香茅草虽香, 但也要控制用量。如果用量多了, 菜肴里会有一种肥皂味。

6.迷迭香: 是一种非常理想的肉类菜肴的香草, 通常用它和黑胡椒碎、食盐、蒜蓉、橄榄油一起快速腌制肉类或鱼类菜肴。在西式酱料中是不可缺少的一种重要香料。



7. 莳萝：这种纤细柔软的小草，非常适合作蘸汁、沙拉汁和奶油酱汁的调味料，也适合烹调鱼类菜肴，黄瓜和土豆等蔬菜。莳萝在加热时会损失许多香味，在烹制热菜时最好在最后时刻撒上莳萝，以避免香味损失。

8. 百里香：芳香袭人，带有优雅浓郁的麝香香味，广泛应用于地中海国家的菜肴当中。通常只使用叶片部分，非常适合做禽类菜肴、汤品、烧炖菜肴和一些鱼类菜肴，但它经常与其它香草结合使用，如迷迭香、香芹等。在烹调时必须长时间加热，香气和味道才能完全散发出来。

Tips

有些香料像迷迭香、香茅、牛至草等，一般市场可能买不到，可以到花草店买盆栽的，带回家种植，就随时可以吃新鲜的了。还可以到茶叶超市、香料市场去买哦，不过只能买到干货了，便于保存，使用也很方便。

9. 牛至草：又叫奥里根努，具有浓烈的辛辣味道，菜肴中用量不宜过多。经常用在番茄沙司以及肉类和海鲜菜肴中。干燥后的牛至草口味不会损失，便于长期保存使用。

10. 九层塔：也叫罗勒，它有许多品种，因其香味浓烈而被广泛运用在海鲜料理中，而且特别适用于口味较重的料理，西餐里很常见。和番茄搭配效果最佳，味道独特，增加口感。由于九层塔加热后易氧化，且风味变淡，所以须在短时间内烹煮完成。

第三类：蔬果原料

1. 香芹：不论是制作酱汁，还是烹调汤品、肉禽类菜肴，最好是在出锅前加入，以保证其香味不会散发掉。如长时间加热反而会使香味尽失。

2. 洋葱：我们常惧怕洋葱的辛辣香气，而在国外，它却被誉为“菜中皇后”。洋葱是西餐的主要蔬菜之一，可以调酱、做汤、做配料和冷菜。不宜加热过久，以稍有辣味为佳。

3. 红葱头：红葱头和葱、姜一样，主要兼具去腥、提香等功效，只不过红葱头香味尤其浓郁，而辛味却略淡于生蒜和大葱，所以特别适合做酱料。

4. 柠檬：柠檬中含丰富的柠檬酸，被誉为“柠檬酸仓库”。它的果实汁多肉脆，有浓郁的芳香气。因为味道特酸，故只能作为上等调味料，用来调制饮料、菜肴。柠檬在西方人日常生活中经常被用来制作冷盘凉菜及酱料等。

5. 番茄：在西餐中，番茄的用途非常广泛，番茄酱、番茄汁可以调出美味的西餐大菜。而新鲜的番茄也常常出现在西餐中，搭配出既美观又健康的西餐菜品。

6. 蘑菇：蘑菇通常与平菇、草菇、香菇一起并称为对人体有益的常用“四大食用菌”。菌肉肥厚，肉质细腻，营养丰富，香味浓郁，口感鲜美。



认识西餐小厨具

调好西式酱料的目的,是把西式美食做好。而要想做好西式美食,还需要认识西餐小厨具。主要包括刀具、烹调用具和原料测量用具。

第一类: 刀具

西餐刀具不像中餐一样,只用一把文武刀或一把文刀和一把武刀,便可应用自如。西餐用的刀具有十几种变化。

1. **砍刀**: 用于斩带骨的肉类。
2. **厨师刀**: 适用于一般切割工作。如将食物剁成末、切片、切丁等。刀身比较宽,是西式厨房最常用的刀具。
3. **沙拉刀**: 刀身比较窄,主要用于切割蔬菜和水果。
4. **锯齿刀**: 刀身既窄又长,可弯曲,刀刃是锯齿形,适用于切割面包、点心等食品。
5. **填料刀**: 又长又锋利的刀片适用于切开又长又深的切口,不会弄破食物组织,特别适用于将熏肉或蒜头塞进肉里。
6. **三文鱼切片刀**: 刀片又细又柔,容易切掉三文鱼的表皮,把三文鱼切成薄片;刀尖倒成圆角,确保不会弄坏鱼组织。
7. **鱼片刀**: 刀片柔软而锋利,适用于将鱼切成薄片,甚至切肉片时也很干脆。
8. **剔骨刀**: 刀身又窄又薄,方便全方位地转动,用于肉和禽的去皮、剔骨、剔筋和切片。
9. **片刀**: 刀身窄而长,可弯曲,适用切割熟肉类原料。
10. **蚝刀**: 刀身短,坚硬无锋利的刀刃,用于撬开蚝壳。
11. **小刀**: 用于水果、蔬菜的修整和去皮工作。
12. **切肉刀**: 刀身较宽,略重,用于肉类的修整、分份和切割工作。
13. **蛤刀**: 刀身短、坚硬,略有刀刃,用于撬开蛤壳。
14. **削皮刀**: 刀身短,刀身中部有孔,刀刃在孔的两侧,通过旋转刀身,可削掉水果、蔬菜的外皮。
15. **制球刀**: 刀身很小,形状像球体的一半,刀刃在球体边沿上,下面有柄连接。使用它可以将水果、蔬菜切成球体。





第二类：烹调用具

1.调味汁锅：适用于烹调少量的食物，锅身较高，带有单柄。

2.双柄调味汁锅：适于制作调味汁和汤，锅身较高，容积较大。

3.平底锅：长柄平底锅，适于煎鸡蛋、蔬菜、鱼、禽、肉类菜肴。

4.西式蒸锅：蒸锅的底层是煮锅，上层相当于蒸屉。与中国蒸锅很相似。

5.烤肉盘：深度大，较重的盘子。用于烤肉类食品。

6.汤勺：用于液体的搅拌、测量和分份。

7.撇渣勺：长柄小漏勺，用于撇取汤中的浮沫和残渣。

8.手勺：西厨房的手勺有三种类型：第一种，勺中有四个窄而长的孔；第二种，勺中有数个小

孔；第三种为实心，无孔。它们用于食品搅拌或从汤中捞取食物。

9.抹铲：长柄的铲子，铲子头为塑料或橡胶制品。用于刮糊状食物，也用于抽打鸡蛋和奶油。

10.肉叉：拿取肉类菜肴的工具。使用肉叉可以叉起或翻转肉块，方便叉起肉块检查是否煮熟；经过锻打的肉叉又长又尖，可以轻柔地刺入肉块里面，保证肉汁不会外流。

11.笊篱：金属丝制作的密网。是一种过滤装置，用于白糖、调味汁、汤的过滤。

12.搅拌机：当材料的体积太大，或材料里有粗粒，需制成细泥时，使用食物搅拌机相当方便。

13.压力锅：锅壁上有刻度，当压力锅通过加热自动升温时，空气自动排出。压力锅的完全密封性可以使食物保留更多的维生素和矿物质。

14. 蒸盘: 长方形盘, 以不锈钢为材料。用于蒸柜和烤箱中。其标准尺寸是15.5厘米×61厘米。

15. 搅拌器: 也称为抽子, 用钢丝制成, 用于抽打和搅拌鸡蛋、奶油或酱料等原料。但在选用时要注意其铁枝的疏密。密度过大的, 搅起来不太够力, 且不宜搅匀; 反之, 搅拌时会卡住。

16. 擦菜板: 通常可将食物与菜板磨擦, 使食物原料成丝状、条状和末状。

17. 过滤器: 也叫网筛, 可以过滤掉原料里面的杂质和大颗粒, 并使其松散, 更易搅匀。但在选用时, 首先要注意网筛与调酱料盆的大小要对应。

18. 肉槌: 木制锤子。用于拍打肉类原料, 使其质地松软, 便于烹调。



第三类: 原料测量用具

1. 磅秤: 用于测量各种原料重量。

2. 干货量杯: 有各种类型和容量, 用于测量干性原料及调味品的用量, 如盐和糖等。

3. 测量勺: 量勺和量杯一样, 都是测量少量的液体或固体原料的量器。每次取用要以“平勺”为标准。量勺, 有大、小之分, 1大勺为15克, 1小勺为5克。

4. 温度计: 用于测量肉类食品内部的温度。

烹调前将温度计插入, 烹调后取出。此外, 还有其他类型的温度计, 如快速温度测量计。当食品成熟后, 将快速温度计插入食品内部, 在几秒钟的时间内, 温度计就显示温度。

5. 液体量杯: 使用量杯, 可以精确调整某一种酱料的用量比例, 做到每次调出的酱料口味保持一致。1量杯通常是240毫升。

酱料的保鲜小窍门

1. 酱料做好后, 盛装器皿以玻璃器皿为首选。

2. 所用器皿应放在开水中烫十几分钟, 以起到杀菌消毒的作用。

3. 器皿烫好取出后, 应自行晾干至完全干燥, 才可装入做好的酱料。切不可用干布指干器皿上的水分。

4. 酱料装入器皿后, 应待其完全冷却后, 才可封口。否则会造成酱料变质。



必会的四种高汤制法

在调配西式酱料时常会用到一些高汤，其作用除能稀释酱汁外，还可以增加香味。

1. 鸡骨高汤

原料

鸡骨.....	500克
胡萝卜.....	100克
洋葱.....	75克
西芹.....	50克
青蒜苗.....	25克
香芹梗.....	20克
月桂叶.....	2片
百里香.....	5克
白胡椒.....	10粒
清水.....	5杯



制法

- ① 所有原料准备好。
- ② 将鸡骨冲洗干净，入滚水锅中氽透，捞出漂洗去污沫。
- ③ 所有蔬菜洗净，切成块状。
- ④ 将鸡骨、所有蔬菜和各种香料放入不锈钢锅中，加入清水，大火煮开，小火熬煮1.5小时。以过滤网过滤，静置后，撇净表面浮油，即成。

Tips

1. 必须选用新鲜的鸡骨和蔬菜。
2. 鸡骨需进行氽水处理，以去净血污。
3. 把过滤的汤入冰箱放置一夜，浮油会凝聚于表面，较易撇除干净。

2. 牛骨高汤

原料

牛骨	500克
胡萝卜	100克
洋葱	75克
西芹	50克
青蒜苗	25克
香芹梗	20克
月桂叶	2片
百里香	5克
白胡椒	10粒
清水	5杯

Tips

1. 必须选用新鲜的牛骨和蔬菜。
2. 牛骨需进行焯水处理, 以去净血污。
3. 牛骨煮汤前用刀拍裂, 以便煮时骨髓油溢于汤中。
4. 把过滤的汤入冰箱放置一夜, 浮油会凝聚于表面, 较易撇除干净。

制法



① 所有原料准备好。

② 将牛骨冲洗干净, 用刀敲裂, 入滚水锅中焯透, 捞出漂洗去污沫。



③ 所有蔬菜洗净, 切成块状。

④ 将所有原料放入不锈钢锅中, 加清水大火煮开, 小火熬3小时。过滤静置, 撇净浮油即成。



3. 鸭骨高汤

原料

鸭骨头.....	500克
洋葱、番茄.....	各75克
胡萝卜、白酒.....	各50克
蒜头、香芹梗.....	各10克
月桂叶.....	1片
百里香.....	1支
白胡椒.....	5粒
清水.....	5杯

制法

1. 将鸭骨头冲洗干净，入滚水锅中氽透，捞出漂洗去污沫。（图1）
2. 所有蔬菜洗净，切成块状。
3. 将鸭骨头、所有蔬菜和各种香料放入不锈钢锅中，加入清水，大火煮开，然后转小火熬煮2小时。（图2）
4. 用过滤网过滤去渣，静置后，撇净浮油，即成。



Tips

1. 必须选用新鲜的鸭骨头和蔬菜。
2. 鸭骨头需进行氽水处理，以去净血污。
3. 把过滤的汤入冰箱放置一夜，浮油会凝聚于表面，较易撇除干净。



Tips

1. 加入小茴香头可使高汤更清香。
2. 洋葱片不可烤糊，否则会影响汤的色泽和味道。



4. 蔬菜高汤

原料

洋葱.....	250克
胡萝卜、西芹菜.....	各150克
青蒜苗、蘑菇.....	各100克
番茄、小茴香头.....	各50克
香芹梗.....	10克
白酒.....	1/4杯
月桂叶.....	2片
百里香.....	1支
清水.....	10杯

制法

1. 番茄洗净，切块。
2. 洋葱切片，放在涂油的烤盘中烤至焦黄，取出晾凉备用。（图1）
3. 其余蔬菜洗净，切块，用沸水略烫。
4. 将所用原料入锅，大火烧开，以小火熬煮1小时，过滤即得。（图2）

异彩纷呈 咖喱酱

6种酱料变化 25款美味菜肴

变化① 奶香咖喱汁

奶香咖喱汁的调制方法

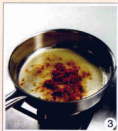
原料

咖喱酱、咖喱粉	各3大勺
椰浆、三花淡奶	各3大勺
盐、鸡粉	各1小勺
牛油	2大勺



制法

- ① 净锅上火，放入牛油熬至化开。
- ② 先倒入咖喱粉炒香。
- ③ 再放入咖喱酱略炒。
- ④ 加椰浆、三花淡奶、盐和鸡粉炒匀成汁，即成。



酱料特点

这是以咖喱酱为主，加上咖喱粉和三花淡奶等调料复合制成的一种酱汁，成品呈液体状，具有色泽黄白、味道冲辣、奶香味浓的特点。



Tips

1. 炒咖喱粉时要用小火和低油温，以防炒糊，出现苦味。
2. 掌握好椰浆和三花淡奶的用量，使酱汁黏而不稀。
3. 锅一定要洗净，保证成品色泽鲜亮。
4. 三花全脂淡奶是由高质量的新鲜牛奶浓缩制成，口感爽滑细腻，常用来调制甜品、咖啡和奶茶等饮品。三花植脂淡奶是人工合成品，有助心脏健康的同时，仍然保持香浓醇厚的味道，是制作各种菜肴、汤羹和点心的理想选择。



Tips

1. 烤面包上桌前再取出，保持其酥脆度。
2. 水中加点食油和盐，不仅使原料有底味，而且能使其色泽更鲜亮。



Tips

1. 煮牛肉时加些油，可增加其嫩度。
2. 油温不能太高，以免把牛肉片炸焦，失去滑嫩的口感。

法式杂菜吐司 熟·炒

原料

西芹、彩椒、胡萝卜各100克，生菜50克，吐司2片

调料

奶香咖喱汁2大勺，盐、橄榄油各1小勺

制法

- ① 西芹、彩椒、胡萝卜洗净，分别改刀成4厘米长、筷子粗的条，待用；生菜用淡盐水洗净，控干水分，用手撕成大片，铺在盘中待用。
- ② 吐司放入烤箱内烤至金黄酥香，取出摆在盘中生菜上，备用。
- ③ 锅内加入适量清水烧开，放入橄榄油和盐，再纳西芹条、彩椒条和胡萝卜条焯至断生，捞出，控净水分。
- ④ 速将炒锅的水倒掉擦干，置于火上，舀入奶香咖喱汁煮开，倒入焯好的蔬菜条颠翻均匀，装在盘中面包上，即可上桌。

特点：香浓滑脆，老少皆宜。

奶香咖喱牛柳 滑·焗

原料

牛柳肉200克，彩椒1只，洋葱50克

调料

干淀粉1小勺，盐2/3小勺，嫩肉粉1/3小勺，奶香咖喱汁2大勺，食油1杯

制法

- ① 将牛柳肉先切成0.5厘米厚的片，再切成0.5厘米见方的条；彩椒、洋葱洗净，分别切成条。
- ② 牛柳条入碗，加入盐、嫩肉粉、干淀粉和1大勺食油拌匀，腌制入味。
- ③ 炒锅上火烧热，注入食油烧至四成热时，倒入牛柳条滑散至熟，倒出沥油。
- ④ 锅留1小勺底油复上火位，下洋葱条炒香，加入彩椒条略炒，倒入奶香咖喱汁和过油的牛柳条，颠翻均匀，装盘即成。

特点：牛柳滑嫩，味道诱人。

奶香咖喱北极虾

炸·烩

原料

北极虾250克，鸡蛋2个，淀粉、面粉各1大勺

调料

盐1/3小勺，奶香咖喱汁2大勺，食油1杯

制法

- 1 北极虾自然解冻至八成，剪去须及爪，清洗干净并控干水分后备用。（图1）
- 2 鸡蛋磕入小盆内，放入盐、淀粉、面粉、2/3大勺食油和适量水调匀成蛋糊。
- 3 锅内放食油烧至六成熟，把北极虾表面挂匀一层蛋糊，下入油锅中炸至金黄酥脆，捞出沥油。（图2）
- 4 锅内留1小勺油，放入奶香咖喱汁烧开，倒入炸好的北极虾，颠翻均匀，出锅装盘。

特点：外酥内脆，咖喱味浓。



Tips

1. 北极虾不完全解冻，才能保留更多的营养。
2. 挂糊不要太厚，能隐约看见其表面即好。

奶香咖喱土豆饼

香·炸

原料

土豆300克，干淀粉100克，面包糠50克，洋葱末25克

调料

盐2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，奶香咖喱汁2大勺，食油1杯

制法

- 1 土豆洗净，放入水锅中煮熟，捞出剥皮，压成细泥；面包糠铺在盘中，备用。
- 2 土豆泥入盆，加入洋葱末、盐、胡椒粉和干淀粉拌成均匀的糊状，分成50克左右的小团，压成小饼，周身蘸满面糠，用手按实，待用。
- 3 平底锅里放食油烧至四成熟时，下入土豆饼炸至金黄色，捞出沥油装盘。
- 4 把奶香咖喱汁入锅烧开，淋在土豆饼上，即成。

特点：色泽黄亮，外酥内软，奶香微辣。



Tips

1. 忌选用表皮发绿的土豆，否则味道发麻，影响口感。
2. 要选用咸味的面包糠，且油温不能超过五成热，否则，极易外糊内生。

变化② 南瓜咖喱酱

酱料特点

这是用咖喱粉加上南瓜肉泥、培根、椰菜等调料配制而成的一种酱汁，成品呈稀糊状，具有色泽黄亮、培根味浓、香辣适口的特点。



南瓜咖喱酱的调制方法

原料

南瓜肉	500克
培根	200克
洋葱	75克
椰浆	2杯
鲜罗勒	5克
咖喱粉	2大勺
盐	2小勺
胡椒粉	1小勺
奶油	1大勺



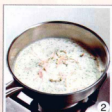
烹调准备

- 1 培根切成条；洋葱、鲜罗勒切成小粒。
- 2 南瓜洗净去皮，蒸熟，打成极细的泥。



制法

- 1 锅内放入奶油烧热，下洋葱粒炒黄，加入培根条和咖喱粉炒香。
- 2 加入3杯清水，以小火熬至汤汁近一半时，过滤。
- 3 将汤汁重入锅中，加入椰浆、盐和胡椒粉调好口味，再放入南瓜泥和罗勒粒拌匀即可。



Tips

1. 培根要精心挑选一些半透明的成品。
2. 煮好的汤汁一定要过滤，使成品有细腻的口感。



Tips

1. 鸡块煮熟即可，若菜品煮得过烂，炒制时会散烂，影响美观。
2. 用足量的热底油把原料爆香，再加酱料炒制。

南瓜咖喱鸡腿 熟炒

原料

肉鸡腿4只，冬笋尖、豇豆角各25克，鲜红椒10克

调料

生姜3片，葱节2段，料酒、咖喱油各2小勺，南瓜咖喱酱、食油各2大勺，盐适量

制法

- ① 肉鸡腿去净残毛，剁成2厘米大小的块；冬笋尖切片；豇豆角洗净切段；鲜红椒切成丝。
- ② 鸡块同冷水入锅，上火煮3分钟，捞出漂净污沫，再换清水入锅，加入姜片、葱节、料酒和盐，以小火煮熟捞出沥汁。
- ③ 炒锅上火，放入食油烧热，投入鸡块、冬笋片和豇豆角炒至吃足油分。
- ④ 加入南瓜咖喱酱炒匀，撒鲜红椒丝，淋入咖喱油，颠匀装盘。

特点：色泽黄亮，鸡肉软烂。

南瓜咖喱蔬菜面 炒

原料

细鸡蛋面150克，松茸菌25克，洋葱1个

调料

盐、味精各少许，咖喱油2小勺，南瓜咖喱酱2大勺，橄榄油1大勺

制法

- ① 松茸菌泡透洗净，洋葱剥皮，分别切成片。
- ② 锅中放适量清水上旺火烧开，加入少许盐和橄榄油，下鸡蛋面条煮熟，捞出沥干水分，待用。
- ③ 平底锅上火炙好，注入橄榄油烧至六成热时，放入松茸菌片和洋葱片炒香。
- ④ 倒入煮好的面条，边翻炒边加盐、味精和南瓜咖喱酱，待炒透入味，淋咖喱油，颠匀装盘。

特点：色泽黄润，菌味香，面筋道。



Tips

1. 松茸菌需用热底油炒透，味道才香滑。
2. 面条煮得以略有硬心为好。

南瓜咖喱鲈鱼 炸 烧

原料

鲜鲈鱼1条(约750克)

调料

干淀粉、南瓜咖喱酱各2大勺,盐、葱姜汁各1小勺,味精2/3小勺,料酒2小勺,生姜3片,鲜汤、色拉油各2杯,咖喱油1大勺

制法

- 1 将鲈鱼宰杀治净,揩干水分。在两面剞上刀距为2厘米的一字刀纹,抹匀盐、葱姜汁和1小勺料酒腌约10分钟,再将表面和刀口内抹匀一层干淀粉,待用。
- 2 锅入色拉油烧至六成热,下入鲈鱼炸至断生捞出沥油。
- 3 原锅留2小匙底油复上火位,爆香姜片,烹入剩余料酒,掺鲜汤,加入南瓜咖喱酱煮开,调入盐和味精,纳鲈鱼,以小火烧5分钟至汁浓稠,把鱼铲出装在盘中。
- 4 锅中酱汁内放味精和咖喱油搅匀,淋在鲈鱼上即成。

特点: 鱼肉香嫩,辣味适口。



Tips

1. 鲈鱼必须腌入味后再油炸,否则鱼肉淡而无味。
2. 酱汁有黏性,一定要用小火烧制,并不时地推动,防止粘锅。

腊味娃娃菜 早 蒸

原料

娃娃菜2棵,腊肉、腊肠各50克,干粉丝1小把

调料

盐、味精各1/3小勺,南瓜咖喱酱2大勺,橄榄油1大勺

制法

- 1 娃娃菜先顺长切为两半,再切成长条;腊肉和腊肠上笼蒸软,分别切长方片;干粉丝用冷水泡软。
- 2 将娃娃菜放入到开水锅中氽透,捞出挤干水分。
- 3 粉丝、娃娃菜分别用盐、味精和橄榄油拌匀,粉丝垫底,上面摆上娃娃菜,娃娃菜上摆腊肠和腊肉,然后淋上南瓜咖喱酱。
- 4 上笼用旺火蒸8分钟取出,即可上桌。

特点: 味香微辣,质地软烂。



Tips

1. 腊肉和腊肠质硬味咸,最好上笼蒸软再用。
2. 蒸制时加盖,防止滴入蒸馏水,影响口味。

变化③ 茄汁咖喱酱



原料

咖喱粉	100克
番茄酱	75克
洋葱	50克
生姜	30克
盐	2/3小勺
味精	1/3小勺
鸡骨高汤〔制法见P17〕	1杯
食油	3大勺

酱料特点

这是将咖喱粉与番茄酱等调料炒制而成的一种酱汁，成品呈稀糊状，具有色泽黄红、味道香辣的特点。



茄汁咖喱酱的调制方法

烹调准备

洋葱剥皮，切末；生姜刨皮洗净，拍松，捣成细蓉。



制法



炒锅上火炙好，倒入食油烧热，放入洋葱末、姜蓉、咖喱粉炒出香味，倒入鸡骨高汤煮开。



加入番茄酱煮成稀糊状，调入盐和味精即成。

Tips

1. 必须用足量的底油把洋葱末和姜蓉炸香。
2. 下入咖喱粉后用中小火慢炒，以免粘锅和炒糊。
3. 掌握好鸡骨高汤的用量，使酱汁稀稠适度。

茄汁咖喱炒蟹 熟炒

原料

肉蟹1只，青椒50克

调料

小葱25克，生姜3片，干淀粉、料酒各1大勺，茄汁咖喱酱2大勺，盐1/3小勺，食油2杯

制法

- ① 肉蟹宰杀治净后，剥成小块；青椒洗净，去除籽筋，切成菱形小块；小葱洗净，切短节。
- ② 蟹块纳盆，加入姜片、5克葱节和1小勺料酒拌匀腌约10分钟，再逐块拍上干淀粉，待用。
- ③ 净锅上火，倒入食油烧至六成热时，下肉蟹炸至色红肉熟，倒在漏勺内沥油。
- ④ 锅留底油，先下剩余葱节爆香，再下青椒块和盐炒至断生，烹入剩余料酒，最后加入炸好的蟹块和茄汁咖喱酱翻炒均匀，出锅装盘。

特点：色彩美观，蟹肉香嫩。



Tips

1. 蟹块拍粉再炸，可使蟹肉不直接与热油接触，保证嫩度。
2. 加入酱料后要改用小火翻炒。



Tips

1. 剥出来的豌豆适于放冰箱内冷藏，并且最好在一个月之内吃完。
2. 原料炒前必须用开水余一下。



Tips

1. 鱼丁上浆后加些油，在滑油时容易散开。
2. 控制好加汤量，使酱汁裹紧原料。

口蘑炒豌豆

炒

原料

清水口蘑、鲜豌豆各150克，白豆腐干50克

调料

盐2/3小勺，茄汁咖喱酱1大勺，香油1小勺，橄榄油2大勺

制法

- ① 清水口蘑去蒂，洗净切片；白豆腐干切成方丁；鲜豌豆切短节。
- ② 锅内添水烧开，放入鲜豌豆、口蘑片和白豆腐干余透，捞出沥水。
- ③ 炒锅内放橄榄油烧热，投入鲜豌豆炒至半熟，再加口蘑片、白豆腐干和盐炒透。
- ④ 加入茄汁咖喱酱炒匀，淋香油，出锅装入盘中即成。

特点：操作简单，营养清香。

香菇爆鱼丁

油爆

原料

黑鱼肉200克，水发香菇2朵，豌豆50克，鸡蛋清1个

调料

干细淀粉2小勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，香油、料酒各1小勺，茄汁咖喱酱、鸡骨高汤（制法见P17）各2大勺，食油1杯，葱花、姜米各适量

制法

- ① 黑鱼肉切成边长1厘米的菱形丁；水发香菇去蒂，切小丁，同豌豆一起入沸水中余透，捞出沥水。
- ② 鱼丁入碗，加1/3小勺盐、味精、料酒、鸡蛋清和干细淀粉等拌匀上浆，再加1小勺食油拌匀。
- ③ 滑锅上中火，注入食油烧至四五成熟时，下入上浆的鱼丁滑散，再下香菇丁和豌豆滑油，倒在漏勺内沥油。
- ④ 锅入1小勺油，下葱花和姜米炝锅，下香菇、豌豆和剩余盐略炒，加入鸡骨高汤、原料、酱汁，淋香油，即可。

特点：鱼肉滑嫩，成鲜微辣。

茄汁咖喱豆腐煎

原料

豆腐500克，鸡蛋2个

调料

干面粉、茄汁咖喱酱各2大勺，盐1小勺，食油3大勺，香菜叶少许

制法

- 1 将豆腐切成长3.5厘米、宽2厘米、厚0.5厘米的长方形片，撒上2/3小勺盐腌3分钟；鸡蛋磕入碗内，加剩余盐调匀，待用。
- 2 将豆腐片先拍上一层面粉，再与鸡蛋液拌匀，使其每片都均匀粘上一层蛋液。
- 3 平底锅上火炙好，注入食油烧至四成热时，排入豆腐煎至两面金黄色且里面熟透。
- 4 加入茄汁咖喱酱翻拌均匀，出锅整齐装盘，用香菜叶点缀，即成。

特点：质地软嫩，味美可口。



Tips

1. 豆腐片上未蘸稳的粉粒需抖掉，否则粘不匀蛋液。
2. 豆腐煎黄煎透，口感才好。

什果麦片鸡柳香炸

原料

鸡脯肉200克，什锦水果丁75克，干面粉1大勺，麦片2大勺，鸡蛋黄3个

调料

盐2/3小勺，料酒2小勺，茄汁咖喱酱2大勺，食油1杯

制法

- 1 将鸡脯肉先切成1/2厘米厚的大片，再切成1/2厘米粗的条，与盐和料酒拌匀腌制入味；鸡蛋黄入碗内，打散待用。
- 2 把鸡柳拍上干面粉，拖匀蛋黄液，再蘸上麦片，用手按实，待用。
- 3 净锅上火，注入食油烧至六成热时，然后放入鸡柳炸至色泽金黄且内熟，倒出沥油，整齐装盘。
- 4 原锅重置火位，放入什锦水果丁和茄汁咖喱酱炒匀，淋在鸡柳上，即成。

特点：外酥里嫩，清新爽口。



Tips

1. 鸡肉条必须经过腌渍处理。
2. 炸制时控制好油温和时间，保证色泽金黄。

变化④ 果味咖喱酱

酱料特点

这是以水果为主，加上咖喱粉、红椒粉等制作而成的一种咖喱酱料。成品浓稠，具有色泽淡黄、奶香味浓、辣香适口的特点。



Tips

1. 加适量的白葡萄酒调味，是为增加香气，并把其他原料的香味激发出来。
2. 加入低筋面粉是为增加酱汁的粘稠度，用量要适可而止，且注意不要炒糊。
3. 此酱汁很容易熬焦，所以整个操作过程始终都要用小火。

果味咖喱酱的调制方法

原料

苹果 1个
 洋葱 100克
 香蕉 1/2只
 胡萝卜、西芹 各30克
 低筋面粉、白葡萄酒 各1大勺
 牛奶 1/2杯

咖喱粉 2大勺
 红辣椒粉、黑胡椒粉 ... 各1/2小勺
 月桂叶 1片
 白糖、盐 各1小勺
 鸡骨高汤（制法见P17） 2杯
 奶油 3大勺



烹调准备

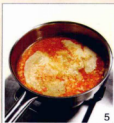
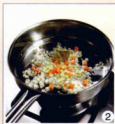
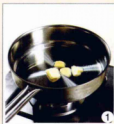


香蕉剥去外皮，切块；
 胡萝卜刮洗干净，西芹洗
 净，去筋，分别切丁。

洋葱剥皮，切碎；苹果
 洗净，去皮及籽，切成
 小块。

苹果块放在榨汁机中，
 加入1/2杯清水，打成
 泥状。

制法



- ① 不锈钢锅置于火上，放入奶油加热至化开。
- ② 下入洋葱碎、月桂叶、胡萝卜丁和西芹丁炒出香味。
- ③ 烹入白葡萄酒后，加入红辣椒粉、咖喱粉和低筋面粉炒约2分钟。
- ④ 倒入鸡骨高汤、牛奶和香蕉丁，煮约8分钟。
- ⑤ 加入苹果泥和剩余调料拌匀，续煮2分钟，即成。



Tips

1. 米饭炒匀炒透即可。
2. 为了突出层次感，每层原料要尽量薄一点。



Tips

1. 肉块拍松的目的是便于入味，快速成熟，并且受热时不会卷曲。
2. 根据食者的口感嗜好掌握好加热时间。
3. 肉排拍粉不可过厚，能隐约看见其表面即可。

果味咖喱牛仔饭 炒

原料

泰国香米饭150克，牛柳肉75克，生菜丝50克

调料

葱花5克，果味咖喱酱2大勺，料酒1小勺，嫩肉粉1/5小勺，湿淀粉1小勺，盐1/3小勺，食油1杯

制法

- ① 泰国香米蒸成米饭，晾凉，与1大勺果味咖喱酱拌匀。
- ② 牛柳肉切成绿豆大小的丁，与料酒、嫩肉粉、湿淀粉、盐和2小勺食油腌入味。
- ③ 净锅上火，放1大勺底油烧热，炸香葱花，倒入泰国香米饭炒香炒匀，出锅。（图1）
- ④ 锅入油烧至四成热，下牛肉丁滑熟。锅留2小勺底油，先放1大勺酱炒香，再入牛肉丁炒匀。（图2）
- ⑤ 取一个模具（此处为心形模具），先放一层炒米饭，再放一层牛肉丁和生菜丝，重复3次，脱模即好。

特点：形态独特，吃法新颖，口感丰富。

果味咖喱猪排 煎烧

原料

猪里脊肉200克，洋葱15克，胡萝卜、口蘑各10克

调料

蒜末10克，果味咖喱酱2大勺，酱油、白糖各1/3勺，淀粉1大勺，食油3大勺，盐、味精各适量

制法

- ① 将猪里脊肉切成两大厚片，用刀拍松，加酱油、蒜末、白糖和淀粉等拌匀腌约15分钟；洋葱剥去外皮，切丝；胡萝卜和口蘑分别切小丁。
- ② 平底锅上火炙好，倒入食油遍布锅底，摆入腌好的肉排煎熟后，取出待用。
- ③ 利用锅中余油煸香洋葱丝、胡萝卜丁和口蘑丁，掺入1杯清水煮沸，调入果味咖喱酱、盐和味精。
- ④ 烧开后入煎好的肉排，以小火煮至汁有黏性即可。

特点：焦嫩香辣，果味浓郁。

果味咖喱鸭脯

原料

鸭脯肉1块，意面50克，西兰花50克，香橙1/2个

调料

蒜瓣2粒，干葱5克，玫瑰露酒、盐、面粉各1小勺，胡椒粉2/5小勺，食油、果味咖喱酱各2大勺

制法

- 1 鸭脯肉洗净拍松，在内面划上一字刀纹；蒜瓣拍松，捣成细蓉；干葱刺成细蓉；香橙切块；西兰花掰成小朵。
- 2 将鸭脯肉用蒜蓉、干葱蓉、玫瑰露酒、胡椒粉和盐等拌匀，腌约20分钟，在内面拍上薄薄一层面粉，备用。
- 3 平底锅上火烧热，注入食油布满锅底，放入鸭脯肉煎至皮面棕红且里面熟透时，取出改刀装盘。
- 4 与此同时，另一锅加水上火，放入意面和西兰花煮熟，捞出放在鸭肉旁，点缀上香橙块，淋上果味咖喱酱即成。

特点：形色美观，焦香软嫩，意面筋道，风味特别。



Tips

1. 煎制鸭脯肉时，应用铲子不断按压，以便于内部的汁水溢出，使口感更佳。
2. 煎时油要少，以突出干香的特点。

咖喱三色蔬

原料

土豆200克，胡萝卜、洋葱各1个

调料

果味咖喱酱2大勺，鸡骨高汤2杯，盐2/3小勺，食油3大勺

制法

- 1 土豆洗净去皮，切成滚刀块，用清水洗两遍；胡萝卜刮洗干净，也切成相同大小的滚刀块；洋葱剥去表层老皮，切块。
- 2 炒锅上火炙好，注入食油烧热，倒入土豆块和胡萝卜块翻炒至吃足油分。
- 3 加入鸡骨高汤煮沸，调入果味咖喱酱和盐，以小火炖至土豆九成熟。
- 4 放入洋葱，续炖至熟透，出锅盛窝盘内即成。

特点：色泽鲜亮，质地软绵，味道奇美。



Tips

1. 因为用的是高汤就不需加鸡精了。
2. 要先用足量的底油把原料煸炒至吃足油分，再下酱料和汤汁。

变化⑤ 印度黄咖喱酱

酱料特点

这是以印度咖喱粉和姜黄粉为主，加上虾仁、酸奶、洋葱等熬制而成的一种酱料。成品呈流体状，具有色泽黄亮、味道冲辣、海鲜味浓的特点。



Tips

1. 此酱是在咖喱味的基础上突出姜黄粉的味道，故姜黄粉用量要足。
2. 原味酸奶不要加入过早，否则会影响风味。
3. 月桂叶是煮咖喱酱的常用食材，在使用前一定要撕去叶柄，这样香味才易挥发出来。
4. 小茴香粉在熬煮时会释放苦味，对掌握不好火候的人来说，最好加入小茴香叶。

印度黄咖喱酱的调制方法

原料

洋葱.....	60克	姜黄粉、低筋面粉、盐 ..	各1小勺
虾仁.....	40克	小茴香	1/4小勺
蒜头.....	30克	黑胡椒粉、白糖	各1/3小勺
生姜、红辣椒	各15克	月桂叶	1片
印度咖喱粉	3大勺	鸡骨高汤（制法见P17）	2杯
原味酸奶、奶油、米酒 ..	各2大勺		



烹调准备



洋葱剥去外皮，切成碎末；生姜洗净去皮，剥成细末；红辣椒擦净灰分，切碎。



蒜头拍松剥末；月桂叶用温水洗净，撕去叶柄；虾仁挑去泥肠，洗净切丁。

制法



不锈钢锅上火，放入奶油加热至化开。



下洋葱碎、姜末、蒜末、红辣椒末和月桂叶煸炒2分钟至香味溢出。



加入虾仁炒干水汽。



纳姜黄粉、印度咖喱粉、小茴香和低筋面粉炒5分钟。



加入其他调味料后，以小火煮约5分钟，关火后，加入原味酸奶搅匀，即成。



Tips

1. 煮牛肉时一定要用小火，并且用沙锅。这样煮出的牛肉口感才好。
2. 牛肉烧入味后再加意面同炒。

咖喱牛肉意面 炒

原料

意大利面100克，牛肉100克

调料

葱花、姜末各3克，印度黄咖喱酱1大勺，酱油1/5小勺，盐1小勺，味精2/3小勺，牛骨高汤（制法见P18）1/2杯，食油2大勺

制法

- ① 牛肉洗净，切成方块，入水锅中煮熟，捞出。
- ② 汤锅上火，添入适量清水烧开，加1/5小勺盐和1小勺食油，下入意大利面煮熟捞出。
- ③ 炒锅置火上，倒入剩余食油烧热，下葱花和姜末炒香，放入煮熟的牛肉块翻炒均匀。
- ④ 加入1杯开水和牛骨高汤，调入印度黄咖喱酱、酱油、剩余盐和味精，烧5分钟后，倒入意大利面，翻拌均匀，出锅盛在窝盘中即成。

特点：牛肉酥嫩，面条筋道，味辣香浓。



Tips

1. 肥肠内有油污，一定要进行余水处理，以彻底去净。
2. 准确掌握水淀粉的用量。

丝瓜烧肥肠 烧

原料

熟猪肥肠200克，丝瓜250克，鲜红椒20克

调料

料酒、印度黄咖喱酱各1大勺，葱片、姜末各3克，盐2/3小勺，味精1/3小勺，水淀粉2小勺，高汤1/2杯，香油1小勺，食油2大勺

制法

- ① 熟猪肥肠改刀成长2厘米的滚刀块；丝瓜刮去硬皮，洗净，切成同样大小的滚刀块；鲜红椒切小块。
- ② 锅中添清水烧沸，放入猪肥肠余透，捞出沥水。
- ③ 炒锅上火，倒入食油烧热后，爆香葱片和姜末，随即放入鲜红椒、丝瓜块和肥肠翻炒一会。
- ④ 烹料酒，加高汤、印度黄咖喱酱、盐和味精，用小火烧5分钟至入味，勾水淀粉，淋入香油，翻匀装盘。

特点：肥而不腻，香辣味美。

咖喱三色球 烧

原料

胡萝卜、青笋、冬瓜各200克

调料

葱段、姜片各3克，印度黄咖喱酱1大勺，盐、香油各1小勺，味精2/3小勺，水淀粉2小勺，鸡骨高汤（制法见P17）1杯，食油3大勺

制法

- 1 胡萝卜、青笋和冬瓜分别削去外皮，挖成球形。
- 2 锅中添清水烧开，投入胡萝卜球、青笋球和冬瓜球焯至断生，捞出控水。
- 3 炒锅内放食油烧热，投入葱段和姜片炸香，添入鸡骨高汤烧沸一会，拣出葱段和姜片。
- 4 放入胡萝卜球、青笋球和冬瓜球，调入印度黄咖喱酱和盐，待烧约5分钟至入味时，加味精，淋水淀粉和香油，翻匀装盘。

特点：三色相映，咸鲜微辣，质感脆嫩。



Tips

1. 原料焯水时可加盐，以增加底味。
2. 用中火烧制，勾芡要薄。

咖喱香菇菜花 烧

原料

菜花300克，水发香菇150克，海米25克，鲜红椒15克

调料

葱花、姜米各3克，印度黄咖喱酱1大勺，盐、味精各2/3小勺，水淀粉2小勺，鸡骨高汤（制法见P17）1杯，香油1小勺，食油2大勺

制法

- 1 水发香菇去蒂，切成块；菜花去根及叶，分成小块；海米用沸水泡涨；鲜红椒切菱形小块。
- 2 菜花和香菇块一起入沸水锅中焯透，捞出投凉，控干水分。
- 3 炒锅内放食油烧热，下葱花、姜米和海米略炒，入香菇块、菜花和红椒块煸炒至无水汽。
- 4 倒入鸡骨高汤，加入印度黄咖喱酱和盐，用中火烧入味，勾水淀粉，放味精，淋香油，翻匀装盘。

特点：色泽鲜艳，质感美妙，味道香醇。



Tips

1. 菜花不要久烧，以免失去爽脆的口感。
2. 海米有咸味，注意加盐量。

变化⑥ 秘制咖喱汁

酱料特点

这道咖喱汁是用泰国咖喱粉、印度咖喱粉、姜黄粉等料调配而成的，色泽金黄诱人，味道鲜、香、甜、辛、辣，多用于烧、煮、烩等烹调方法的调味。



秘制咖喱汁的调制方法

原料

泰国咖喱粉、印度咖喱粉、食油	各2大勺
三花淡奶、椰浆、黄油	各1大勺
泰国指天椒	25克
大蒜	20克
香菜	10克
姜黄粉	1/2小勺
香茅	2克
盐	适量



烹调准备

- ① 香茅切成末；大蒜洗净，捣成蓉；香菜切小段；泰国指天椒切圈。
- ② 泰国咖喱粉、印度咖喱粉和姜黄粉放在一起，加2杯纯净水调成汁备用。



制法



Tips

1. 泰国咖喱辛辣味很浓烈，印度的咖喱则较温和。两者合用，使其辣味柔和一点。也可选用其他地区的咖喱粉。
2. 爆香料时用小火，香味才能充分发挥出来。

- ① 锅上火炙好，放食油烧至五成热，放入香茅末、蒜蓉、香菜段和指天椒圈一起爆香。
- ② 加入黄油翻炒约10秒钟。
- ③ 加入调好的咖喱汁烧开，最后加入三花淡奶、椰浆和盐，大火烧开，小火熬制5分钟，过滤去渣即成。



Tips

1. 刷洗蟹块时不要触及到蟹肉，避免鲜味流失。
2. 蟹块刀切面最好蘸点淀粉再炸，这样可保证蟹肉的鲜嫩。



Tips

1. 大虾不要炸熟，炸至变色即可。
2. 烧制时间不能太长，否则虾肉的质感不佳。

咖喱土豆蟹 炸 烧

原料

肉蟹1只，土豆150克，洋葱、香芹、青红椒各25克

调料

红油1小勺，食油、秘制咖喱汁各1杯

制法

- ① 洋葱剥去外皮，切成三角形的块；香芹切段；青、红椒洗净，切菱形块；土豆切块。
- ② 肉蟹宰杀切开，取出内脏和鳃，刷洗干净。
- ③ 锅内放食油烧至六成热时，先下入土豆块炸透捞出；待油温升高，再投入蟹块炸熟，捞出控油。
- ④ 锅留1大勺底油烧热，放入洋葱、香芹和青红椒爆香，加入蟹块、土豆块和秘制咖喱汁，以中火慢煮3分钟至入味，淋入红油拌匀，出锅装盘。

特点：质感美妙，香味独特。

顶级咖喱虾 烧

原料

大明虾250克，香芹、洋葱各50克，青、红椒各25克

调料

红油1小勺，水淀粉2小勺，秘制咖喱汁3/4杯，食油1杯

制法

- ① 洋葱剥去外皮，切三角形块；香芹切段；青、红椒洗净，切菱形块。
- ② 大明虾剪去须，从背开刀，挑去泥肠洗净，放入烧至七成热的食油中炸至变色，倒出控油。
- ③ 锅内放入秘制咖喱汁和大明虾，慢火烧2分钟。
- ④ 再加入其他原料煮1分钟，淋入水淀粉和红油，搅匀装盘。

特点：虾肉脆嫩，味道香辣。

咖喱烤酥肉

熟 烤

原料

肥瘦猪肉250克，鸡蛋2个，湿淀粉5大勺，面粉2大勺

调料

料酒1大勺，葱末、姜末各5克，盐2/3小勺，秘制咖喱汁1/2杯，食油1杯

制法

1. 猪肉切成约5厘米长、3厘米宽、1厘米厚的长方片，用刀尖戳数下，与盐和料酒拌匀腌10分钟。
2. 鸡蛋磕入碗内打散，加入湿淀粉、面粉和适量水调匀成糊状。
3. 炒锅内倒入食油烧到七成热时，将肉片蘸匀鸡蛋淀粉糊，逐片下入锅中炸至定型，即用漏勺捞起。
4. 将肉片放在烤盘上，撒上葱末和姜末，淋上秘制咖喱汁，放入预热到250℃的烤箱内烤20分钟，即成。

特点：黄亮油润，肉质酥烂，鲜嫩味辣，香而不腻。



Tips

1. 肉片戳上刀口，不仅便于入味和成熟，而且受热时也不易卷曲。
2. 将挂糊的肉片油炸是为定型，不需炸熟。

咖喱五色蔬菜

煮

原料

西兰花、菜花各50克，草菇、玉米笋、洋葱各25克，青、红椒各1/2只

调料

秘制咖喱汁3/4杯，水淀粉、食油各2小勺，盐、白糖、鸡精各少许

制法

1. 西兰花、菜花分成小朵，青、红椒切菱形片，草菇一切为二，洋葱切三角块，玉米笋切条。
2. 锅内放清水，烧开后加盐和食油，下入所有原料焯透，捞出沥水。
3. 锅内放入秘制咖喱汁烧开，倒入原料，以大火煮开。
4. 调入盐、白糖和鸡精，转小火煮入味，勾水淀粉，搅匀装窝盘内即成。

特点：五彩缤纷，口感丰富，咸香味辣。



Tips

1. 原料要分开焯水，使质感同时达到要求。
2. 调味时加少许白糖，以中和口味。

红火意浓 番茄酱

6种酱料变化
24款美味菜肴

变化① 杏仁番茄酱

杏仁番茄酱的调制方法

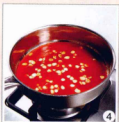
烹调准备

杏仁放入烤箱内，烤至呈金黄色取出。



制法

- ① 净锅上火，注入橄榄油烧热，倒入番茄汁炒透。
- ② 依次加入橄榄油、辣椒水、白酒醋搅拌。
- ③ 再依次加入蜂蜜、蒜汁和姜汁搅拌。
- ④ 待搅拌至均匀混合后，用中火煮开至黏稠，加入烤过的杏仁，晾凉即可。



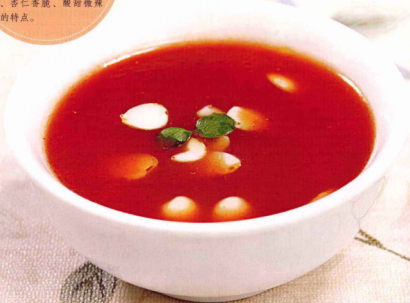


原料

番茄汁	100克
杏仁	50克
白酒醋、蜂蜜、橄榄油	各1大勺
辣椒水（调制方法见P101）、蒜汁、姜汁	各2小勺

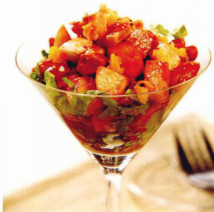
酱料特点

这是以番茄汁与杏仁为主，以橄榄油、辣椒水等为辅助复制而成的一款酱汁，成品呈稀糊状，具有色泽红亮、杏仁香脆、酸甜微辣的特点。



Tips

1. 杏仁经过烤制后，再放入酱汁中，才能完全释放出特有的香味。
2. 原料一定要按顺序边搅边加入，否则味道会有冲突。



Tips

- 1.如用的是干核桃仁，表层黄衣需去净。
- 2.沙拉拌好后不可久放，立即装杯上桌食用。



Tips

- 1.先用大火把鱼的表皮煎至结壳，再转小火煎熟。这样可封住内部汁水，使肉质更嫩。
- 2.煎制时应不时地来回推动原料，或转动煎锅，使其均匀受热。

鸭丁沙拉杯 拌

原料

熟鸭肉200克，生菜叶50克，苹果、煮鸡蛋各1个，芹菜梗1根，蜜饯红果8粒，清水核桃仁25克

调料

盐1小勺，味精1/3小勺，杏仁番茄酱3大勺，食油适量

制法

- ① 苹果洗净，去皮及籽核，同熟鸭肉分别切成1厘米见方的丁；蜜饯红果和芹菜梗分别切丁；煮鸡蛋剥壳，蛋白切丁，蛋黄剁碎。
- ② 清水核桃仁用开水余透，再入烧至三四成热的食油锅中炸至金黄酥脆，剁成小粒。
- ③ 把鸭肉丁、苹果丁、芹菜丁和蛋白丁放在一起，加入盐、味精和2大勺杏仁番茄酱拌匀。
- ④ 取4个香槟酒杯，先垫入生菜叶，再盛上鸭肉沙拉，淋上杏仁番茄酱，撒上其他原料，即可上桌。

特点：造型别致，颜色亮丽，口感极佳。

清煎鲫鱼 清煎

原料

小鲫鱼5条（每条约100克）

调料

沙茶酱、料酒各2小勺，葱节、姜片各5克，盐1小勺，味精2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，杏仁番茄酱2大勺，食油1/2杯，香菜叶少许

制法

- ① 小鲫鱼宰杀治净，擦干水分。然后将每条鲫鱼用刀顺脊背劈成两半，在鱼的表面划上三刀。
- ② 鲫鱼加除杏仁番茄酱外全部调味料拌匀腌约10分钟。
- ③ 平底锅倒入食油布满锅底，放入腌好的鲫鱼，煎至表皮定型发挺时，转小火煎制，边煎边淋入食油。
- ④ 待鱼的内部熟透且表面焦香时，铲出装盘，淋上杏仁番茄酱，点缀香菜叶，即可上桌。

特点：棕红油润，香嫩可口，鲜辣味醇。

干煎菠菜 干煎

原料

嫩菠菜250克，干淀粉4大勺，鸡蛋2个

调料

盐2/3小勺，味精、食油各1/3杯，杏仁番茄酱1小碟

制法

1. 嫩菠菜择洗干净，沸水略烫，捞出过凉，控干水分，切成10厘米长的段。
2. 鸡蛋磕在小盆内，加入盐、味精和干淀粉调匀成蛋糊，待用。
3. 净平底锅上火加热，注入一半食油布满锅底，把菠菜段与蛋糊拌匀，逐段铺在锅中，待煎至底面凝结且色金黄时翻转，顺锅边淋入剩余的食油，再煎至另一面金黄色且内部熟透时。
4. 铲出，改刀装盘，随杏仁番茄酱碟上桌蘸食。

特点：金黄油润，外焦里嫩，清香味美。



Tips

1. 菠菜一定要挤干水分，否则会稀散蛋糊，影响挂糊效果。
2. 蛋糊内加盐以占口味的八成为宜。

香烤里脊 生烤

原料

猪通脊肉300克，洋葱100克，番茄1个，酸黄瓜50克，鸡蛋2只

调料

淀粉3大勺，盐1小勺，胡椒粉2/3小勺，杏仁番茄酱1小碟，黄油1/3杯，食油1大勺

制法

1. 洋葱剥皮，切末；酸黄瓜和番茄分别切片；猪通脊肉洗净，切成小块，用绞肉机绞成馅。
2. 煎锅入黄油烧热，放入洋葱末炒至金黄，盛出待用。
3. 将猪肉馅装入容器，加鸡蛋、淀粉、炒过的洋葱末、胡椒粉和盐拌匀，分成10份，搓成腰圆形的条。
4. 烤盘内抹一层食油，放上猪肉条，入预热250℃烤箱烤7分钟，然后温度降至180~200℃，烤10分钟左右取出装盘，用酸黄瓜片和番茄片伴边，随酱汁上桌。

特点：色泽紫红，质地香酥，配菜爽口。



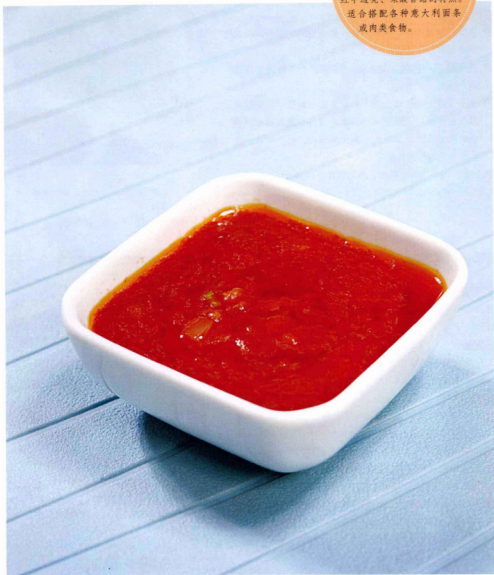
Tips

1. 猪肉馅内加淀粉起增黏作用，切忌过多。
2. 烤制中要不时刷上食油，并注意轻轻翻动肉条，使上色均匀。
3. 先用高温烤制封住肉条内部水分，再转中温烤至熟透，可使成品质地外焦里嫩。

变化② 橄榄番茄酱

酱料特点

这是在番茄酱内加入番茄汁和果糖等调配而成的一种酱料，产品呈稀糊状，具有红中透亮、味酸香甜的特点。适合搭配各种意大利面条或肉类食物。



橄榄番茄酱的调制方法

原料

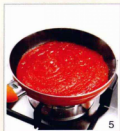
番茄酱	100克
番茄汁	100克
蒜瓣	50克
西芹、洋葱	各30克
果糖	25克
葱花	10克
盐	2/3小勺
橄榄油	3大勺



烹调准备

西芹去叶，洗净切碎；洋葱剥皮，蒜瓣拍松，分别切末；果糖敲碎。

制法



- ① 锅内放橄榄油上火烧热。
- ② 放入蒜末、洋葱末和葱花炒香。
- ③ 加入西芹和番茄酱，用小火炒均匀。
- ④ 加番茄汁和果糖，熬煮数分钟至糖化开。
- ⑤ 调入盐，即成。

Tips

1. 一定要小火慢炒，以免酱料糊锅。
2. 在酱汁中加点果糖，以增加甜香味。



Tips

- 1.煮通心粉时要用小火，保持汤微沸即可。
- 2.原料必须控尽水分再调味装盘。

橄榄番茄烩面 拌

原料

通心粉100克，土豆75克，胡萝卜50克，毛豆仁25克

调料

盐2/3小勺，橄榄油1小勺，橄榄番茄酱2大勺

制法

- ① 土豆洗净去皮，胡萝卜刮皮洗净，分别切成0.5厘米见方的丁；毛豆仁洗净。
- ② 将土豆丁、胡萝卜丁和毛豆仁一起放在加有1/3小勺盐的沸水锅中煮熟，捞出过凉控水，与橄榄番茄酱拌匀，待用。
- ③ 与此同时，汤锅上火，添入适量清水，放剩余盐和橄榄油，再下入通心粉煮熟，捞起放入冰镇好的纯净水中冷却。
- ④ 将面条捞出，滤干水分，堆在盘中，盖上拌好的土豆沙拉即成。

特点：开胃清香，酸中回甜。

三文鱼鸡尾杯 生拌

原料

三文鱼肉200克，绿生菜100克，番茄、杨桃各1个，红甜椒、黄甜椒各1只

调料

小香葱1棵，柠檬汁1大勺，红椒粉、胡椒粉各1小勺，橄榄番茄酱2大勺，橄榄油3大勺

制法

- ① 三文鱼肉去净小刺，切成小丁，放在容器内，加入橄榄油和除酱汁外全部调味料拌匀，腌渍备用。
- ② 番茄、红甜椒、黄甜椒洗净，分别切成丁；生菜用淡盐水洗净，切丝；杨桃切片；小香葱切碎。
- ③ 将生菜丝、三文鱼丁和各种蔬菜丁分层次间隔颜色装入鸡尾杯。
- ④ 最后淋上橄榄番茄酱，点缀上杨桃片和香葱碎即成。

特点：爽脆，鲜嫩。



Tips

- 1.腌制三文鱼时，橄榄油和柠檬汁的比例大致是3:1。盐的用量要适度，使成酸味更加融合。
- 2.装盘时要注意蔬菜形态自然，色泽搭配鲜艳，以突出美感。

白切乳鸽 水浸

原料

肥壮乳鸽2只

调料

生姜3片，料酒1大勺，橄榄番茄酱1小碟，熟食用油1小勺

制法

1. 乳鸽宰杀处理干净，斩去足爪。
2. 汤锅上火，注入大量的清水，大火烧沸，加入姜片和料酒，放入乳鸽浸约2分钟，捞起，使腹内的水流出。改用微火，再将乳鸽放入沸水锅中浸5分钟左右，熄火或离火，利用余热将乳鸽浸熟。
3. 把乳鸽捞入凉开水中泡1小时左右，至凉透后取出，略控干表面的汁水，刷上熟食用油。
4. 将乳鸽改刀成条块，摆成原鸽形，略做点缀，跟橄榄番茄酱碟上桌，蘸食。

特点：皮爽肉滑，汁足细嫩，味道鲜美。



Tips

1. 煮乳鸽的火不能太旺，否则肉质不滑嫩。
2. 煮好的乳鸽用凉水泡过后再食用，皮爽肉滑。

香煎黄金鸡饼 香煎

原料

鸡脯肉150克，肥膘肉50克，面包糠100克，鸡蛋3个

调料

葱姜末5克，湿淀粉2小勺，橄榄番茄酱2大勺，料酒1小勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，食用油3大勺

制法

1. 鸡脯肉剔净筋膜，剥成细泥；肥膘肉切成绿豆大小的粒；鸡蛋2个磕入碗内，加少许盐打散。
2. 鸡泥和肥膘肉放容器内，依次加入葱姜末、剩余的1个鸡蛋、湿淀粉、盐、味精和料酒等搅拌均匀，做成直径3.5厘米、厚约0.5厘米的圆饼。
3. 将鸡饼先挂上一层鸡蛋液，再周身粘满面包糠，用手按实，即成“黄金鸡饼”生坯。依法逐一做完。
4. 煎锅入油遍布锅底，排入鸡饼生坯，煎至两面金黄色且里面熟透时，装盘，淋上橄榄番茄酱，即可。

特点：金黄，酥脆，酸甜。



Tips

1. 鸡馅不能调得太稀，以方便操作。
2. 煎时应来回推动原料，以避免局部发黑。



变化③ 红葱番茄酱

红葱番茄酱的调制方法

酱料特点：这款酱汁是在番茄酱的基础上，加入红葱头等料调配而成的，产品呈稀糊状，具有味道鲜香、酸中回咸、葱蒜味浓的特点。



原料

番茄酱.....	100克
红葱头.....	50克
蒜瓣.....	20克
白酒.....	1大勺
胡椒粉.....	1/3小勺
盐、罗勒碎.....	各1小勺
鸡骨高汤（制法见P17）.....	1杯
橄榄油.....	2大勺

烹调准备



红葱头剥皮，洗净切碎；
蒜瓣洗净，切末。

制法



锅上火炙好，注入橄榄油烧热，下蒜末和红葱头末爆香，入番茄酱略炒。



加入白酒、鸡骨高汤和罗勒碎，搅匀，以小火煮至黏稠。



最后调入盐和胡椒粉调味，稍煮即可。

Tips

1. 加入原料要有顺序，并勤搅拌，使其全部充分混合均匀，避免味道和颜色不均。
2. 此酱冷藏一晚再用味更好。

烤酥皮鸡卷 生烤

原料

鸡脯肉300克，猪肥膘100克，面粉、水发香菇各75克，冬笋50克，鸡蛋1只，番茄角2对

调料

葱末5克，盐1小勺，味精2/3小勺，料酒、香油各2小勺，红葱番茄酱1小碟，食油1大勺，香菜叶少许

制法

- 1 将鸡脯肉、猪肥膘、香菇和冬笋均切成丝，放在碗内，加入除酱汁外全部调味料拌味。（图1）
- 2 面粉放小盆内，磕入鸡蛋，加入食油和适量水和成软硬适中的鸡蛋面团，稍醒待用。
- 3 面团擀薄片，放鸡丝，卷成圆筒状，封好口。（图2）
- 4 将鸡卷放在抹过油的烤盘里，送入预热150℃的烤箱内，烤约20分钟至金黄熟透，取出改刀装盘，点缀上番茄角和香菜叶，跟红葱番茄酱上桌蘸食。

特点：香脆，鲜嫩。



Tips

1. 馅料调味应在八成左右。
2. 烤好的鸡卷用斜刀锯切法，切口整齐美观。

番茄果香牛肉汤 炖

原料

牛腩300克，苹果1个

调料

红葱番茄酱3大勺，生姜3片，葱3段，料酒2小勺，味精2/3小勺，盐、香油各1小勺，香菜段5克

制法

- 1 牛腩洗净，切成长5厘米、厚0.5厘米的长方块；苹果洗净，去皮及籽核，切瓣块。
- 2 牛腩入冷水锅，煮约5分钟捞出，用清水洗净污沫。
- 3 沙锅内添3杯清水，放入牛腩、姜片、葱段和料酒，上大火烧开后，转小火煮约1.5小时，拣出葱、姜，再加入苹果用小火煮约15分钟。
- 4 最后调入红葱番茄酱、盐和味精，淋香油，撒香菜段，即可原锅上桌。

特点：汤色红艳，肉质软烂，味道鲜醇。



2

Tips

1. 旺火烧开后，必须用小火烧制，肉质才醇烂。
2. 此菜不需加过多调香料。

变化④ 柠檬辣酱汁

酱料特点

这是以番茄酱为主，加入柠檬汁、芥末酱、辣椒等多种调料复制而成的一种酱汁。成品呈稀糊状，具有色泽红亮、甜中回辣、辣中带酸的特点。



柠檬辣酱汁的调制方法

原料

番茄酱	100克
芥末酱	2小勺
香菜梗、辣椒、蒜瓣、柠檬皮	各5克
辣椒水（调制方法见P101）	1/4杯
蜂蜜	2大勺
柠檬汁、白兰地酒	各1大勺
橄榄油	2大勺
辣椒油	2小勺



烹调准备

香菜梗洗净，切成碎末；蒜瓣切成碎末；
辣椒洗净，切末；柠檬皮切丝。



制法

- 1 锅置火上，倒入橄榄油烧热，入蒜末、辣椒末和柠檬皮丝爆香。
- 2 放入番茄酱炒透，倒入容器内，晾凉。
- 3 芥末酱放入碗内，依次加柠檬汁、辣椒水、蜂蜜、白兰地酒调匀。
- 4 将步骤2、3的调料混合在一起。过滤后，再加入辣椒油和香菜末调匀即可。



Tips

1. 原料应边搅边加，否则味道不均。
2. 加入白兰地酒，可使酱汁更清香。



Tips

1. 猪肉血腥味重，在蒸制时要加足调料。
2. 猪肉的蒸制时间，以口感既不硬韧又不绵烂为佳。



Tips

1. 鱼饼沾粉不能过厚，应待面粉湿润后再烤。
2. 烤制中间应翻面两次，并刷油两次，直至烤熟。

白切乳狗 熟拌

原料

带皮乳狗肉500克，芹菜段10克

调料

生姜3片，香葱2段，干红辣椒、八角各2个，桂皮1小块，花椒数粒，料酒1大勺，胡椒粉1/3小勺，盐、白糖各1小勺，味精2/3小勺，香油2大勺，柠檬辣酱汁1小碟

制法

- ① 带皮乳狗肉刮洗干净，用清水泡数小时，换清水洗两遍，控尽水分。
- ② 乳狗肉放盆内，加入芹菜和除酱汁外的全部调味料拌匀，腌渍2小时。
- ③ 上笼蒸40分钟左右取出，拣去香料，滗去其汁，晾凉后刷上香油。
- ④ 将狗肉改刀成条形小块，装盘，随柠檬辣酱汁上桌，蘸食。

特点：酸甜辣香，嫩滑美妙。

烘煎鱼肉饼 干煎

原料

净鱼肉250克，猪肥膘肉50克，葱头50克，生菜丝50克，鸡蛋1只，咸面包50克，牛奶50克，干面粉50克

调料

盐1小勺，味精2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，化猪油、食油各2大勺，柠檬辣酱汁1小碟

制法

- ① 鱼肉剁成蓉；猪肥膘肉切成绿豆大小的粒；葱头切末，用化猪油炒香，晾凉；咸面包用牛奶浸湿。
- ② 鱼肉蓉内加入炒香的葱头末、咸面包、肥膘肉粒、鸡蛋和除酱汁外全部调味料搅匀，做成圆饼状，两面蘸干面粉待用。
- ③ 烤盘上涂一层食油，摆上鱼饼，入烤炉用200℃箱温烤15分钟至烤熟。
- ④ 鱼饼摆在盘子一边，另一边置味碟，点缀生菜丝即成。

特点：外脆香，里鲜嫩。

熏五香虾

熟熏

原料

鲜大虾10只

调料

葱2段, 姜块10克, 花椒10粒, 大料2枚, 丁香3粒, 桂皮1小块, 茴香2克, 盐2小勺, 茶叶1小勺, 料酒、红糖、香油各1大勺, 柠檬辣酱汁1小碟

制法

1. 鲜大虾剪去须、腿, 洗净; 茶叶用水浸湿; 花椒、大料、丁香、桂皮和茴香装入纱布袋内, 扎紧袋口待用。
2. 汤锅内添入3杯清水, 放入大虾、五香料包和除酱汁、香油外的其他调味料, 上火煮至八成熟, 捞出控水。
3. 铁锅底部放入红糖和茶叶, 上架铁丝筛子, 摆上大虾, 盖上盖, 用旺火加热至锅内出青烟时离火。
4. 待青烟消失后, 取出大虾, 逐个抹上香油, 切片码盘, 随柠檬辣酱汁上桌佐食。

特点: 熏香味浓。



Tips

1. 大虾煮至八成熟, 即可取出熏制。
2. 不要用直刀改刀, 否则, 码出的形状不佳。

烤西葫芦

生烤

原料

西葫芦500克

调料

黄油、柠檬辣酱汁各2大勺, 盐1小勺

制法

1. 西葫芦洗净, 剖成两半, 用斜刀切成0.5厘米厚的片。
2. 在烤盘底部涂1大勺黄油, 呈梯形码上两排西葫芦片, 然后在上面先撒盐, 再抹上一层黄油。
3. 送入预热150℃左右的烤箱内烘烤15分钟。
4. 取出后, 淋上柠檬辣酱汁, 再烤5分钟, 取出铲入盘中即可。

特点: 制法简单, 醇香酥软, 吃法特别。



Tips

1. 应选取鲜嫩的小西葫芦。
2. 装烤盘时最好呈梯形, 使片与片之间有空隙, 同时受热成熟。

变化⑤ 香草番茄酱

酱料特点

这是以番茄汁和香草叶为主料，配以橄榄油、黑胡椒等调配而成的一种酱料，产品呈稀糊状，具有色泽红亮、咸酸互存、香味诱人的特点。



Tips

1. 放入调料的顺序一定要对。
2. 此酱要冷藏一晚食用，否则味道不佳。

香草番茄酱的调制方法

原料

番茄汁	100克
蒜瓣	20克
盐	2小勺
香草叶	6克
黑胡椒粉	1小勺
橄榄油	3大勺



烹调准备



蒜瓣洗净，切成碎末；
香草叶洗净。

制法



锅烧热，放橄榄油烧至
四成热，下蒜末炒香。



倒入番茄汁，加香草叶，
用中火煮开至出香味。



加盐和黑胡椒粉调味，
盛出晾凉，即可存用。

番茄沙拉通心面 熟拌

原料

管状通心面100克，培根50克，苹果1/2个，西芹1根

调料

盐2/3小勺，食油1小勺，香草番茄酱2大勺

制法

- 1 培根切成大片，铺在平底锅里煎熟，取出切丁。
- 2 苹果洗净，去皮及籽，切成小丁；芹菜洗净去筋，切成小节。
- 3 汤锅上火，加入清水烧开，放1/3小勺盐和食油，下入管状通心面煮熟，捞起放凉。
- 4 通心面和培根丁、苹果丁、西芹丁放在一起，加入剩余盐拌匀，再加香草番茄酱拌匀，装盘。

特点：口感筋道，清凉利口。



Tips

1. 煮意面时加油和盐，使其不至粘连。
2. 煎培根时不要放油；如不喜欢生的西芹，就用开水焯下再用。



Tips

1. 煮土豆忌用铁锅，否则色泽不美观。
2. 菜料取出后不要马上拌制，最好待其温度与酱料的温度相宜时再进行拌制。

什锦土豆沙拉 拌

原料

土豆200克，熟鸡肉、火腿肉各100克，番茄1个，洋葱25克，生菜叶2大片

调料

盐2/3小勺，香草番茄酱2大勺

制法

- ① 熟鸡肉、火腿肉分别切成片；洋葱剥皮，切成圈；生菜叶用淡盐水洗净，撕成大片。
- ② 番茄用沸水略烫，去皮，切橘瓣块；土豆洗净削皮，切小方丁，放在加有盐的水中煮熟，捞出晾凉。
- ③ 取一窝盘，土豆丁装在中间，周边围上生菜，间隔摆上番茄和洋葱圈，熟鸡肉和火腿肉摆在土豆上。
- ④ 最后淋上香草番茄酱汁，即可上桌。

特点：色彩缤纷，质地多样，爽口不腻。

烤番茄豆腐 熟烤

原料

豆腐300克，绞牛肉末75克，清水蘑菇5朵，葱头50克，面包渣20克，奶酪15克

调料

蒜瓣15克，盐2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，白葡萄酒2/3大勺，香草番茄酱2大勺，黄油3大勺

制法

- ① 豆腐蒸透取出，凉水浸凉，切成1厘米厚的片；清水蘑菇切片；葱头和蒜瓣分别剁成末；奶酪切成片。
- ② 炒锅入2大勺黄油加热至化开，入葱头末和蒜末爆香，加牛肉末煸炒变色，再加入蘑菇片炒匀，入酱汁、盐、胡椒粉和白葡萄酒调味，煮至浓稠时离火。
- ③ 将剩余的1大勺黄油涂在烤盘上，依次放上豆腐片，倒上炒好的牛肉末，撒上奶酪片和面包渣。
- ④ 置入已预热180℃的电烤箱内烤约5分钟，即可。

特点：焦香，软嫩，风味独特。



Tips

1. 牛肉末选带有肥油的，成菜味道才香浓。
2. 控制好烤制时间，面包渣金黄，奶酪熔化即可。

三豆煮牛腩 炖

原料

牛腩400克，土豆100克，黄豆75克，青豆50克

调料

烧牛肉香料1小包，生姜4片，葱3段，香油、盐各1小勺，味精2/3小勺，香草番茄酱、食油各3大勺，牛骨高汤（制法见P18）2杯

制法

1. 牛腩入锅中，加清水、姜2片、葱1段和烧牛肉香料包，以小火煮熟，捞出晾凉切块。
2. 土豆切滚刀块，煮至熟透，控水；黄豆用凉水提前泡涨；青豆用沸水焯一下。
3. 汤锅上火，注入食油烧热，下剩余姜片和葱段炸香，倒入牛腩块炒透，加入土豆块、黄豆和青豆略炒。
4. 加入牛骨高汤和2杯开水煮沸，调入酱汁、盐和味精，以中火煮至入味，淋香油，盛汤盆内，即可上桌。

特点：汤色红亮，质地软烂，咸香回酸。



Tips

1. 牛腩提前煮熟，存入冰箱，随吃随取，煮牛腩的汤汁应过滤后使用。
2. 因各种原料的质地不同，预处理加热方式也不同。

醉烤鲤鱼条 熟 烤

原料

鲜鲤鱼1尾（约重750克），土豆250克

调料

葡萄酒1杯，盐2小勺，胡椒粉1小勺，香草番茄酱1小碟，食用油2杯（实用1/4杯）

制法

1. 土豆洗净，去皮，切成极薄的大片，用清水漂洗两遍，控干水分。
2. 鲤鱼去皮及头尾，把鲤鱼肉横切成手指粗的长条。
3. 食用油入锅烧至七成热，把土豆片及鲤鱼肉条分别放入油锅炸至表面略带黄色时捞起（图1）。
4. 鲤鱼肉条用葡萄酒腌5小时（图2），与土豆片拌上盐和胡椒粉，放在烤盘上（图3），入预热150℃的烤箱内烤5~8分钟，取出装盘，随香草番茄酱碟上桌蘸食。

特点：酒香扑鼻，色泽金黄，入口酥烂。



Tips

1. 土豆片必须用清水冲洗，以去除部分淀粉，使炸后的色泽黄亮。
2. 炸鱼肉时油温要高一些，否则会粉碎。

变化⑥ 酸黄瓜番茄酱

原料

番茄酱	50克
红番茄	1个
酸黄瓜	30克
柠檬汁、白糖、红酒醋	各1大勺
芥末酱	2小勺
盐、黑胡椒粉	各1小勺
鲜汤	1杯
橄榄油	2大勺

酱料特点

这是以番茄酱和酸黄瓜为主，辅加芥末酱、红酒醋等调配而成的一种酱汁，成品色泽红亮、酱汁细腻，味道耐辣咸香、酸味突出，多用于炸、煎、烤等菜的调味。





酸黄瓜番茄酱的调制方法

烹制前准备

酸黄瓜切小粒；红番茄用沸水略烫，去皮，切小丁。

制法

1. 锅内放橄榄油烧热，倒入番茄酱炒至油红。
2. 再下番茄丁和酸黄瓜丁炒透，加鲜汤煮开。
3. 依次加入芥末酱、红酒醋和柠檬汁煮匀。
4. 最后加入剩余调料，搅拌均匀即可。

Tips

1. 要选用味酸香纯色的酸黄瓜，红番茄以红艳熟透的为好。
2. 控制好鲜汤量，使酱汁稀稠适度。
3. 加入芥末酱的量，能突出其辣味即好。
4. 酸黄瓜的家庭做法：将黄瓜洗净切条，用盐腌制5分钟，用水冲干净。锅中烧沸水，放入3克糖，再放入适量白醋煮5分钟。把醋汁倒入容器中，放入腌好的黄瓜条，密封腌浸两天即可。



茄酱银耳 炸 罐

原料

干银耳2朵，鸡蛋1个，面粉、淀粉各25克

调料

盐2/3小勺，食油2杯，酸黄瓜番茄酱3大勺，香油适量

制法

1. 干银耳用凉水泡涨，去蒂，分成小朵，沸水氽透，挤干水分。
2. 鸡蛋入碗，加面粉、淀粉、盐及清水调匀成蛋粉糊。
3. 净锅上火，注入食油烧至六成热时，将银耳蘸匀蛋糊下入油锅中炸至结壳定型捞出；待油温升高，再次下入复炸至金黄酥脆，漏勺内沥油。
4. 锅随余油复上火位，倒入炸好的银耳和酸黄瓜番茄酱颠翻均匀，淋香油，装盘即成。

特点：银耳质脆，酸甜适口。



Tips

1. 要选用颜色淡黄的银耳。发白的银耳大多是用硫磺熏过的，勿用。
2. 炸好的银耳极其酥脆，翻锅时用力要轻，以免弄碎。



Tips

1. 三文鱼肉拍上淀粉后，应待其湿润后再下锅煎制。
2. 煎时用量不要淹没原料。否则，会失去煎菜的特色。



Tips

1. 一定要选取鲜嫩的牛肋骨。
2. 根据个人口感掌握好煎制时间。

煎三文鱼 干煎

原料

三文鱼肉300克

调料

蒜汁、葱姜汁各2小勺，红酒1大勺，盐1小勺，胡椒粉1/3小勺，干淀粉2大勺，酸黄瓜番茄酱1小碟，食油1/2杯

制法

- ① 三文鱼肉洗净，两面切上1厘米宽的斜十字花刀。
- ② 葱姜汁、红酒、盐、胡椒粉和蒜汁放在一起调匀，抹在鱼肉上，腌约15分钟至入味。
- ③ 将腌的三文鱼块拍一层干淀粉，抖掉余粉，待用。
- ④ 锅上火炙好，倒入食油烧至四成热，放入三文鱼，用中火煎至两面金黄干香时，铲出装盘，随酸黄瓜番茄酱味碟上桌，蘸食。

特点：外焦里嫩，色泽美观，鲜香酸甜。

生煎牛肋骨 生煎

原料

牛肋骨500克

调料

料酒1大勺，美极鲜酱油2小勺，味精2/3小勺，盐、黑胡椒各1小勺，食油1/4杯，酸黄瓜番茄酱2大勺

制法

- ① 牛肋骨剥成小段，洗净控水；黑胡椒磨成碎末。
- ② 用盐、味精、料酒和美极鲜酱油拌匀牛肋骨腌20分钟。
- ③ 煎锅内放食油烧热，放入牛肋骨翻煎至刚熟。
- ④ 加入酸黄瓜番茄酱，撒上黑胡椒末，拌匀，铲出装盘。

特点：色红油亮，嚼之生香。

鱼肉蘑菇串 生·烤

原料

净鱼肉200克，鲜蘑菇250克

调料

大蒜、葱头各50克，生姜5克，盐1小勺，胡椒粉2/3小勺，酸奶1/2杯，化猪油2大勺，酸黄爪番茄酱1小碟

制法

- 1 将鱼肉洗净切成2厘米见方块；蘑菇洗净去柄，用淡盐水洗净，控干水分；大蒜剥皮，剥成蓉；葱头和生姜去皮，分别切末。
- 2 蒜蓉与鱼块拌和，同葱头末一起放入酸奶中。
- 3 将鱼肉块捞起沥干，用钢针轮换穿上鱼块与蘑菇，穿好后涂上化猪油，撒上胡椒粉、盐和姜末，放入烤箱用200~220℃烘烤。
- 4 烤20分钟左右至肉烤熟后，取出放入盘中，随酸黄爪番茄酱上席待客。

特点：浓而不腻，色泽洁白，奶香诱人。



Tips

1. 太白太亮的鲜蘑菇是经过漂白处理的，不要购买。
2. 切鱼肉时要注意把细小的鱼刺剔出。

茄酱牛肚汤 煮

原料

熟牛毛肚250克，土豆、香肠、蘑菇各100克

调料

盐1小勺，味精2/3小勺，酸黄爪番茄酱2大勺，牛骨高汤（制法见P18）1杯

制法

- 1 熟牛毛肚切成小指粗的条；土豆削皮洗净，同香肠分别切成滚刀块；蘑菇洗净，个大的一切两半。
- 2 蘑菇和土豆一起放在开水锅中氽透，捞出沥水。
- 3 汤锅上火，加入牛骨高汤和2杯清水烧开，下入土豆和盐煮熟，再下牛毛肚条、香肠和蘑菇，并调入酸黄爪番茄酱和味精，煮10分钟即成。

特点：筋道，软绵，味鲜。



Tips

1. 必须选取新鲜的熟牛毛肚。如自己取生的煮制，千万不要加盐。
2. 要根据原料的特性掌握好下料时机，使口感一致。

酱料特点

这是以牛肉和番茄为主，加上白糖等调味料制成的一种意式酱料，具有油润红亮、细腻香滑、酸甜可口的特点。多用于意大利面或炒、炸、蒸菜的调味。



5 种酱料变化 18 款美味菜肴

香浓味醇 肉 酱

基础酱

PART 3

变化① 意式番茄牛肉酱

意式番茄牛肉酱的调制方法

原料

牛柳肉	250克
洋葱、胡萝卜	各1/2个
番茄	2个
口蘑	4个
番茄沙司、香草末	各2/3小勺
红酒、白糖、盐、黄油	各1大勺
老抽、淀粉	各1小勺
食油	3大勺
牛骨高汤（制法见P18）	1杯



烹调准备

- 1 牛柳肉洗净，切成小丁后，用刀剥成绿豆大小的粒；洋葱剥皮，胡萝卜和口蘑洗净，番茄去皮，分别切成小方丁。
- 2 牛柳肉粒放在小盆内，加入红酒、老抽、淀粉、1/3小勺盐和1大勺食油拌匀腌30分钟。



制法

- 1 炒锅上火，倒入食油和黄油烧至化开，放入洋葱丁煸香，加入胡萝卜丁炒至油亮。
- 2 倒入牛肉粒炒至变色。
- 3 放入口蘑丁和西红柿丁煸炒一会。
- 4 倒入番茄沙司和牛骨高汤，调入白糖、味精和剩余盐搅匀，加入香草末炒匀，熬至有黏性且出香味即成。



Tips

1. 单用新鲜的番茄，酱汁颜色会相对比较浅，可加一些番茄酱调色。
2. 番茄有酸味，应加适量白糖使酸中有甜。
3. 酱汁出锅前必须加入香草末，味道才正宗。
4. 做这个酱最好使用小火，这样口感更新鲜。
5. 番茄沙司和番茄酱最大的区别在于，番茄沙司可以直接食用，而番茄酱必须经过烹饪处理。





Tips

1. 应试味后再补加盐，防止味道过咸。
2. 黑胡椒末的香味受热极易挥发，故应在最后加入。

意式肉酱面 熟炒

原料

意大利面100克

调料

意式番茄牛肉酱2大勺，盐2/3小勺，黑胡椒粉1/3小勺，香菜末1小勺，食油2大勺

制法

- ① 汤锅置于旺火上，添入清水烧开，放入1/3小勺盐、1小勺食油和意大利面煮开，改中火煮约10分钟，捞出沥汁备用。
- ② 锅中倒入剩余食油烧热，放意大利面和意式番茄肉酱拌匀。
- ③ 再加剩余盐和黑胡椒粉拌匀，装在盘中。
- ④ 最后撒上香菜末，即可上桌拌食。

特点：面质筋道，酱香味浓。



Tips

1. 茄子最宜带皮吃。一定要蒸透，并沥干水分。
2. 必须用足量的底油把原料炒透，再加调味料。

意式肉酱炒茄子 熟炒

原料

嫩茄子750克，青尖椒1只

调料

意式番茄牛肉酱1大勺，蒜蓉1小勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，香油1小勺，食油3大勺

制法

- ① 嫩茄子去蒂，洗净，切成2.5厘米大小的滚刀块，用清水洗两遍，沥尽水分；青尖椒去蒂、籽、筋，斜刀切马耳形。
- ② 茄块放在笊篱上，用旺火蒸透，取出。
- ③ 炒锅上火，倒入食油烧热，爆香蒜蓉，投入尖椒和茄块一同炒干水汽。
- ④ 加意式番茄牛肉酱、盐和味精调味，淋香油，炒匀装盘。

特点：制法简单，家常风味。

意式肉酱拌饭

熟炒

原料

大米150克，蒜薹25克

调料

葱花5克，蒜末3克，意式番茄牛肉酱、橄榄油各2大勺，盐2/3小勺

制法

- 1 大米拣洗干净，放在碗中，加入适量水，上笼蒸熟成米饭，取出晾凉，压散。
- 2 蒜薹洗净，切成1厘米长的节。
- 3 炒锅上火，倒入橄榄油烧热，下葱花和蒜末爆香，再下蒜薹和盐炒至断生。
- 4 倒入米饭翻炒，见米粒完全散开并油亮时，加意式番茄牛肉酱翻炒均匀，起锅装盘食用。

特点：滑爽，咸香，甜酸。



Tips

1. 米饭必须蒸得硬一点，以方便炒制。
2. 蒜薹表面光滑，很难入味，故应先加盐炒入味。

香熏鹌鹑蛋

熟熏

原料

鹌鹑蛋30只

调料

白糖50克，八角2枚，茶叶、五香粉、酱油各1小勺，盐2小勺，香油1大勺，意式番茄牛肉酱1小碟

制法

- 1 鹌鹑蛋洗净，放入冷水锅中，用中火煮至五成熟，捞出剥壳。
- 2 再将鹌鹑蛋放入温水锅内，加入酱油、盐和五香粉，煮3分钟捞出。
- 3 铁锅上火，放入白糖、八角和用水泡湿的茶叶，上放铁丝架，摆放上鹌鹑蛋，加盖，用文火加热至冒青烟时离火，再焖5分钟。
- 4 将鹌鹑蛋取出，逐个涂上香油，一切两半，装盘，随意式番茄牛肉酱上桌蘸食。

特点：蛋黄油亮，熏香浓郁。



Tips

1. 掌握好煮蛋的时间，不要煮老。
2. 注意不要熏过火了。否则味道发苦。

变化② 蘑菇辣味牛肉酱

酱料特点

这是用牛肉、蘑菇、洋葱、番茄等调配而成的一种酱料，成品呈稀糊状，具有色泽红亮、味道香辣的特点。适宜拌食面条、点心或蘸食海鲜和蔬菜。



蘑菇辣味牛肉酱的调制方法

原料

牛肉	200克
蘑菇、洋葱、番茄	各100克
辣椒	25克
番茄酱	3大勺
鸡粉、熟面粉、盐	各1小勺
胡椒粉	2/3小勺
辣椒水（调制方法见P101）	1/4杯
牛骨高汤（制法见P18）	2杯
橄榄油	1/2杯



烹调准备

- 1 牛肉切成小丁，放在绞肉机中绞成末；洋葱剥去老皮，切成小丁；辣椒洗净去籽筋，切成圈。
- 2 番茄用沸水略烫，撕去表皮；蘑菇用淡盐水泡洗干净；将两者均切成小丁。

制法

- 1 净锅上火炙好，注入橄榄油烧热，投入洋葱丁和蘑菇丁炒香。
- 2 放入牛肉末炒酥，加入番茄酱、胡椒粉和熟面粉略炒。
- 3 倒入牛骨高汤和辣椒水，以小火煮至黏糊状。
- 4 加入番茄丁，调入盐和鸡粉拌匀，稍煮即可。

Tips

1. 必须先用量足的底油爆香洋葱和蘑菇，这样酱的风味才能体现出来。
2. 红番茄不宜长时间高温加热，否则营养受损。
3. 控制好面粉的用量，避免酱料太稠。



Tips

1. 此菜采用爆炒的方法，故豇豆焯制时水中应加适量盐，以增加底味。
2. 必须用热油把豇豆炒干水汽，并且等到菜品油亮时再下调味料，味道才香醇。



Tips

1. 烤盘内垫面皮，不仅能增加成菜的口感，而且便于烤好后顺利覆出。
2. 菠菜不要铺得过厚，否则不易烤透。
3. 如果喜欢吃嫩点的鸡蛋，可缩短烤制时间。

蘑菇辣酱爆豆角 爆炒

原料

豇豆角300克

调料

蘑菇辣味牛肉酱1大勺，蒜瓣5克，盐1/3小勺，味精1/4小勺，香油1小勺，食油2大勺

制法

- ① 豇豆角洗净，切成3.5厘米长的段；蒜瓣切片。
- ② 豇豆角放到沸水锅中焯至断生，捞出速用凉水过凉，沥净水分。
- ③ 炒锅上火，放食油烧热，下蒜片炸香，倒入豇豆角，翻炒至无水汽。
- ④ 加入蘑菇辣味牛肉酱、盐和味精，快速翻炒均匀，淋香油，出锅装盘。

特点：鲜香脆嫩，香辣味浓。

烤菠菜排 生烤

原料

菠菜200克，洋葱头、面粉100克，鸡蛋4个，牛奶200克

调料

盐1小勺，胡椒粉1/3小勺，泡打粉1/3小勺，蘑菇辣味牛肉酱1小碟，食油3大勺

制法

- ① 面粉倒入盆中，加入1个鸡蛋、2小勺食油、泡打粉和少量水和成软面团，醒约10分钟，擀成薄片。
- ② 菠菜烫一下，切成3厘米长的段；洋葱头切丝；把牛奶、3个鸡蛋、盐和胡椒粉搅匀，待用。
- ③ 洋葱丝用食用油炒香，与菠菜段一同放入铺好面皮的模子里，倒入调好的牛奶。
- ④ 送入预热200℃的电烤箱内烤约10分钟至熟透，切长条块，等距摆在盘周边，中间放上肉酱，即可。

特点：黄绿鲜明，清香味美。

油炸奶味馍 干炸

原料

精面馍2个，鸡蛋2个

调料

盐1/4小勺，鲜牛奶1杯，蘑菇辣味牛肉酱1小碟，食油1杯

制法

1. 精面馍撕去表层硬皮，切成0.5厘米厚的片后，再切成0.5厘米见方的条。
2. 鸡蛋磕入碗内，加盐调匀，待用。
3. 锅入油烧至五成热时，把馍条放入鲜牛奶里浸透，拖匀鸡蛋液，下入油锅中炸至金黄酥脆，捞出控油。
4. 把炸好的馍条整齐装盘，稍加点缀，即可随蘑菇辣味牛肉酱上桌蘸食。

特点：金黄，酥软，奶香。



Tips

1. 最好选用硬精面馍，过于松软的馍不宜做此菜品。
2. 浸牛奶液不要时间过长，以免断碎，影响操作。

白灼芥蓝 白灼

原料

芥蓝250克

调料

鲜红椒10克，葱白10克，蘑菇辣味牛肉酱2大勺，食油2大勺，盐2/3小勺

制法

1. 芥蓝除去老叶外皮，洗净沥干。
2. 鲜红椒洗净，切丝；葱白切丝。
3. 把每根芥蓝的茎部一切为四，要求上半部还连着。
4. 锅内放3杯清水上旺火烧开，加入盐和1小勺食油，投入芥蓝焯至断生，捞出沥水，码在盘中。
5. 撒上葱丝和红椒丝，淋上蘑菇辣味牛肉酱，再将剩余的食油烧热，浇在芥蓝上，拌匀即可食用。

特点：清脆，利口。



Tips

1. 此菜肴制作所需芥蓝以嫩小者为佳。
2. 灼芥蓝的时间要掌握好，不要焯软了，失去脆感。
3. 一定要趁热调味，才能体现白灼菜的特点。

变化③ 法式鸡肝酱

原料

鸡肝	250克
洋葱	1/2只
蒜瓣	10粒
法香菜	4棵
小红辣椒	4个
盐、米醋	各1小勺
味精、胡椒粉	各2/3小勺
白葡萄酒	1大勺
橄榄油	6大匙
黄油	2大勺



酱料特点

这种酱料是用炒好的鸡肝、洋葱和辣椒油等制作而成的一种法式调味品，成品呈稠糊状，具有质地细腻、咸香微辣的特点。



法式鸡肝酱的调制方法

烹调准备

①鸡肝洗净，切片；洋葱去皮，切丝；蒜瓣6粒拍碎，4粒切末。

②法香菜切段；小红辣椒洗净，去蒂。



制法



炒锅放入4大勺橄榄油，加小红辣椒炸成紫红色捞出，即得辣椒油，取一半倒在小碗中备用。



锅内留一半辣椒油，放入洋葱丝和拍碎的蒜瓣炒出香味，加1/3小勺盐 and 1/3小勺胡椒粉，炒匀倒出。



锅重上火位，倒入剩余辣椒油烧热，下入鸡肝炒至变色。



再加入剩余盐和胡椒粉炒香，烹入米醋和白葡萄酒，炒干水分。



再加入炒好的洋葱丝，转小火炒熟，盛出。



将炒好的鸡肝和法香菜，放在搅拌机中打成细泥，倒在容器中。黄油入碗，进微波炉中加热半分钟，拌入蒜末，倒在鸡肝酱上，即成。

Tips

1. 务必选用无异味、触感正常、挺实的新鲜鸡肝。上面沾染胆汁污渍或存放时间较长的，不宜食用。
2. 炒洋葱的大蒜不要拍得太碎，否则会炒糊；黄油里的蒜末则越碎越好。
3. 用烧热的黄油封住鸡肝酱，既能保味保鲜，又能延长保存时间。



Tips

1. 一定要将原料的水分炒干后再下酱料，这样容易粘在原料上。
2. 调味时应根据所加鸡肝酱量，试味后酌情加盐。这样可防止味道过咸。



Tips

1. 用热底油把原料炒干水汽后再加汤水烧制。
2. 味汁要紧裹原料，吃口才佳。

鸡肝酱炒豆角 熟炒

原料

豆角300克，胡萝卜、水发木耳各25克

调料

蒜片5克，姜丝3克，法式鸡肝酱2大勺，盐1/3小勺，味精1/4小勺，食油2大勺

制法

- 1 豆角择去两头及筋，洗净，斜刀切成2厘米长的菱形小段；水发木耳拣洗干净，个大的撕开；胡萝卜洗净，切菱形薄片。
- 2 汤锅内加清水烧滚，放少许盐和食油，下入豆角煮至断生，再下木耳余一下，捞出沥尽水分。
- 3 炒锅上火，放食油烧热，爆香蒜片和姜丝，纳胡萝卜片炒软，倒入豆角和木耳炒干水汽。
- 4 加入法式鸡肝酱、盐和味精炒匀，装盘。

特点：脆嫩咸香，耗油味浓。

香菇烧菜花 烧

原料

菜花350克，清水香菇5朵，鲜红椒20克

调料

法式鸡肝酱1大勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，水淀粉2小勺，香油1小勺，食油2大勺，鸡骨高汤（制法见P17）1/2杯

制法

- 1 菜花掰成均匀的小朵，洗净；香菇去蒂，切成厚片；鲜红椒洗净，切菱形小片。
- 2 锅内放清水上旺火烧开，投入菜花煮至半熟，再下香菇片煮约半分钟，捞出沥水。
- 3 炒锅内放食油烧热，倒入香菇和菜花炒干水汽，加鸡骨高汤，调入法式鸡肝酱和盐，盖上盖以中火烧约3分钟。
- 4 加红椒块和味精略烧，用水淀粉勾薄芡，淋香油，颠匀装盘。

特点：咸鲜，脆嫩。

鸡肝酱豆腐 烧

原料

豆腐1盒

调料

小葱5克, 香菜5克, 盐2/3小勺, 味精1/3小勺, 法式鸡肝酱、橄榄油各1大勺, 鸡骨高汤(制法见P17) 1/4杯

制法

1. 豆腐从盒中取出, 用清水冲洗一遍, 切成1厘米见方的丁; 小葱、香菜分别洗净, 切末。
2. 豆腐丁投入至开水锅中氽透, 捞出沥水。
3. 锅上火炙好, 注入橄榄油烧热, 爆香葱末, 加入法式鸡肝酱和鸡骨高汤煮开。
4. 倒入豆腐丁, 并调入盐和味精, 以中火烧入味, 出锅装在窝盘中, 撒上香菜末即成。

特点: 烫嫩, 咸香, 微辣。



Tips

1. 豆腐氽水后应立即烹调, 反之, 应放入凉水中浸泡, 以防结成团。
2. 豆腐极嫩, 烧制时不要过分推搅, 以避免破碎。

鸡肝酱蒸扇贝 旱蒸

原料

扇贝1盒(7~8个), 干粉丝1小把, 鲜红椒10克

调料

法式鸡肝酱3大匙, 盐1/3小勺, 食油1大勺

制法

1. 扇贝自然解冻后, 把表面刷洗干净, 用刀分开为两半, 剔下贝肉, 洗净, 再把扇贝壳洗净, 用剪刀修圆, 待用。
2. 干粉丝用冷水泡软, 沥干水分, 剪成小段; 鲜红椒洗净, 切末。
3. 把扇贝壳摆在盘中, 先将粉丝与盐和1小勺食油拌匀, 分放在贝壳上, 贝肉放在粉丝上。
4. 最后浇上法式鸡肝酱, 撒上鲜红椒末, 用旺火蒸5~7分钟, 取出, 将剩余的食油烧至极热, 浇在上面即成。

特点: 鲜嫩, 美味。



Tips

1. 超市出售的盒装扇贝, 一盒有8个, 若肉纯白色为公的, 带红的为母的。选用贝壳作盛器, 一定要刷洗干净。
2. 蒸时控制好火候, 保证成菜美妙的质感。

变化④ 黑胡椒肉酱

黑胡椒肉酱的调制方法

酱料特点：这种酱汁是用猪肉、黑胡椒粉、洋葱等调料复制而成的，成品呈流体状，具有色泽褐亮、味道咸香、黑胡椒味浓的特点。



原料

猪肉	200克
洋葱	40克
黑胡椒粉	1大勺
面粉、辣椒油、鸡粉	各1小勺
综合香料	1/2小勺
食油	4大勺
高汤	2杯

烹调准备



猪肉剔去筋膜，洗净，用绞肉机绞成肉馅；洋葱剥去外层老皮，切成碎末。

制法



净炒锅上火炙好，放入食油烧热，放洋葱末和黑胡椒粉炒香。



加入猪肉馅炒至金黄色，放入辣椒油、面粉和综合香料，用手勺搅匀。



加入高汤，以小火煮约10分钟，调入鸡粉即成。

Tips

1. 猪肉要肥瘦兼有，其比例以肥三成瘦七成为佳。
2. 黑胡椒粉的用量要足，使其风味突出。
3. 加入辣椒油是增香提辣，用量要适度，不要太多，以免盖过黑胡椒的辣味。
4. 必须用小火煮制，并用手勺不时推动，防止糊锅，影响口味。

黑椒肉酱焖笋

原料

鲜笋笋300克

调料

大蒜2瓣，红辣椒1个，黑胡椒肉酱1大勺，盐1/2小勺，味精1/4小勺，鸡骨高汤（制法见P17）1/2杯，食油2大匙

制法

1. 笋剥皮洗净，用刀拍松，切段；大蒜去皮，拍碎；红辣椒去蒂及籽，切丝。
2. 笋笋投入到开水锅中焯透，捞出过凉水，控干水分。
3. 炒锅上火炙好，注入食油烧热，下大蒜和红辣椒丝爆香，放入笋笋炒干水汽。
4. 加入鸡骨高汤、黑胡椒肉酱、盐和味精，加盖以小火焖至汤汁收干，即可装盘。

特点：质地脆爽，微辣咸香。



Tips

1. 笋笋不易入味，不仅应用刀拍裂再烧，而且调味重一点才好吃。
2. 笋笋用开水焯烫过再炒，才不会有水渍味，但不可久炒，否则会炒老。

黑椒烤鲷鱼

原料

鲷鱼2条（每条约重300克），洋葱片50克，番茄、生菜各适量

调料

黑胡椒肉酱1大匙，料酒1大勺，姜汁1小勺，盐1小勺，食油1大勺

制法

1. 鲷鱼治净，揩干水分，两侧刺上多十字交叉花刀；番茄切角，与洗净的生菜码入干净的盘中，备用。
2. 料酒、姜汁、盐和黑胡椒肉酱调匀，抹在鲷鱼两面腌10分钟。
3. 烤盘上铺上洋葱片，摆上腌好的鲷鱼，刷上食油，放入预热180℃的烤箱内烤8分钟取出，再次刷上食油，续烤约4分钟至熟。
4. 取出装在备用的盘中，即可上桌。

特点：外焦香，里软嫩，味道咸鲜。



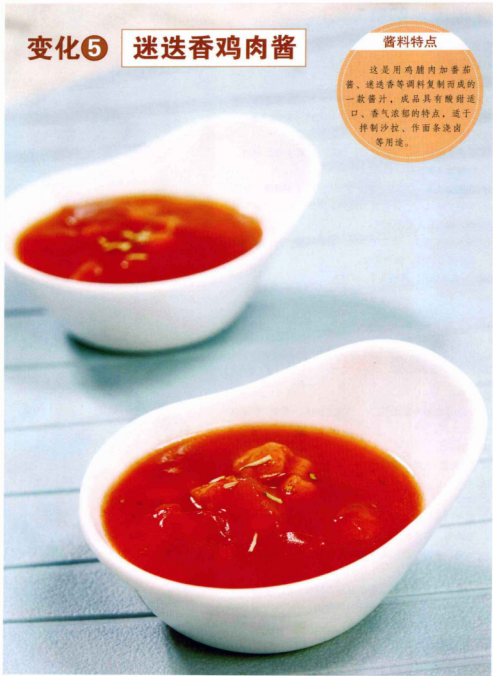
Tips

1. 在烤的中途应将鲷鱼翻身一次，使鱼上下同时成熟。
2. 忌高温长时间烤制，避免烤糊酱汁。

变化⑤ 迷迭香鸡肉酱

酱料特点

这是用鸡脯肉加番茄酱、迷迭香等调料复制而成的一款酱汁，成品具有酸甜适口、香气浓郁的特点，适于拌制沙拉、作面条浇卤等用途。



迷迭香鸡肉酱的调制方法

原料

鸡脯肉	200克
黄甜椒	150克
番茄酱	3大匙
番茄	2个
白糖	2大勺
白酒、橄榄油	各1大勺
熟面粉	1小勺
盐	2小勺
鸡粉	1小勺
迷迭香末	1/4小勺
鸡骨高汤（制法见P17）	2杯



烹调准备



鸡脯肉剔净筋膜，剁成绿豆大小的粒。



番茄用沸水略烫，撕去表皮，切成小丁；黄甜椒洗净，去籽及筋，切成碎末。

制法



锅置火上烧热，注入橄榄油，放入鸡肉粒稍炒。



再放迷迭香末，同鸡肉粒一同炒香。

Tips

1. 必须将锅烧热再放油炒鸡肉粒，否则会粘锅。
2. 番茄酱有酸涩味，应用热油炒透再加汤水，再加适量的白糖中和口味。
3. 一定要用小火煮制，并不时地用手勺推动，防止糊锅底。



再放入番茄丁和番茄酱炒香，加入白酒、熟面粉和鸡骨高汤，搅匀后以小火煮3分钟。最后加入白糖、鸡粉、盐和黄甜椒末拌匀，即可盛出备用。



Tips

1. 年糕片用沸水烫软再炒，口感会更好一些。
2. 调味时加少许盐便可。

鸡酱炒年糕 熟炒

原料

切片年糕1盒

调料

迷迭香鸡肉酱2大勺，蒜片1小勺，盐1/3小勺，味精1/3小勺，鲜汤1/2杯，食油1大勺

制法

- ① 锅内放适量清水烧开，投入年糕片焯至发软，捞出放在有凉水的盆中浸一会，沥净水分。
- ② 炒锅上火，放食油烧热，炸香蒜片，加入鲜汤和迷迭香鸡肉酱炒匀。
- ③ 倒入年糕片，同时调入盐和味精。
- ④ 待翻炒入味，起锅装盘即成。

特点：色泽红亮，味道咸香。



Tips

1. 土豆难熟，应先在汤中烧一会。
2. 茄块蘸上干淀粉再炸，既容易上色，又不易变形。

迷迭香地三鲜 烧

原料

青椒2只，土豆1个，长茄子2个

调料

干淀粉、迷迭香鸡肉酱各1大勺，蒜片5克，盐2/3小勺，味精1/3小勺，酱油1/2小勺，鲜汤1杯，水淀粉2小勺，香油1小勺，食油2杯

制法

- ① 青椒掰小块；土豆切小块，洗净沥水；长茄子切滚刀块，蘸上一层干淀粉。
- ② 炒锅上火，放食油烧至六成热时，先下土豆块炸透捞出，再下茄块炸透后，青椒也过一下油，捞出沥油。
- ③ 锅留1大勺底油烧热，爆香蒜片，入土豆块略炒，加鲜汤、鸡肉酱、酱油和盐，以中火烧约3分钟。
- ④ 再加入茄块和青椒继续烧至入味，放味精，勾水淀粉，淋香油，颠匀装盘。

特点：青椒油绿爽脆，土豆绵软，茄子柔滑，咸香微辣。

迷迭香鸡酱鱼 烧

原料

沙梭鱼5条（约400克）

调料

迷迭香鸡肉酱2大勺，姜汁1大勺，盐、白糖各1小勺，干淀粉1大勺，香菜段少许，食油2杯。

制法

1. 沙梭鱼清洗干净，放入容器中，加入姜汁和盐拌匀腌约20分钟，再加干淀粉揉搓均匀，待用。
2. 净锅上火，注入食油烧至六成热时，放入沙梭鱼炸至金黄色且熟透，倒出沥油。
3. 锅中留1小勺底油继续加热，放入迷迭香鸡肉酱、2杯清水和白糖调好口味。
4. 放入炸好的沙梭鱼，以小火烧5分钟，铲出装盘，淋上原汁，点缀香菜段即成。

特点：色泽红亮，味香酸甜。



Tips

1. 鱼开始下入时的油温不要太低，否则易断碎。
2. 加热至鱼入味即可。

烩粉条豆腐丸 烩

原料

猪肉馅150克，卤水豆腐250克，干粉条50克，土鸡蛋3个

调料

葱2段，生姜2片，干淀粉2小勺，迷迭香鸡肉酱1大勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，酱油1/2小勺，五香粉1/5小勺，香菜段5克，香油1小勺，食油1杯

制法

1. 猪肉馅加入1个鸡蛋以及少量盐、味精、干淀粉、五香粉和数滴酱油，做成约2厘米的大丸子，炸熟。
2. 另2个土鸡蛋煮熟，一切为二；干粉条剪成10厘米长的段，用冷水泡软；卤水豆腐切4厘米长、2.5厘米宽、0.5厘米厚的片，焯水待用。
3. 下葱段和姜片炸香，入鸡肉酱，加入2杯开水煮沸，纳肉丸子、粉条和豆腐，并加酱油、盐、味精，以小火炖10分钟，放鸡蛋和香菜段，淋香油，即可。

特点：口味醇浓，风味独特。



Tips

1. 如嫌炸丸子麻烦，就到超市购买现成的。
2. 炖制时间要适度，且用小火进行。

酸酸甜甜 酸奶酱

5种酱料变化
24款美味菜肴

变化① 香蕉酸奶酱

香蕉酸奶酱的调制方法

原料

酸奶	1杯
奶酪	50克
香蕉	150克
柠檬汁	1大匙



烹调准备

香蕉剥去外皮，切成小丁，与柠檬汁拌匀。



制法

- ① 奶酪入碗，入微波炉中加热至熔化，取出备用。
- ② 待奶酪凉后，加入酸奶调匀，最后加入香蕉丁拌匀，即成。



Tips

1. 香蕉去皮后容易氧化变黑，改刀后应立即使用。
2. 香蕉先与柠檬汁拌匀，目的也是避免香蕉氧化发黑。

酱料特点

这是在酸奶内加入香蕉和奶酪等调配而成的一种酱汁，具有色泽白亮、味道酸甜、香蕉味浓的特点。





Tips

原料内加入的酱料不要太多，以免从餐包里流出来，影响食用。

果味沙拉餐包 拌

原料

餐包2个，小黄瓜50克，苹果50克，鸡蛋1个

调料

香蕉酸奶酱、淡盐水各适量

制法

- 1 苹果洗净，去皮及籽，切成0.5厘米大小的丁，用淡盐水泡5分钟。
- 2 鸡蛋入水锅中煮熟，捞出剥壳，切成小丁；小黄瓜用纯净水洗净切成小丁。
- 3 苹果丁、黄瓜丁和鸡蛋丁放在一起，加入香蕉酸奶酱拌匀。
- 4 将餐包从中间切开成相连的两半，中间夹上调味的沙拉，即可食用。

特点：食用方便，美味早餐。



Tips

1. 也可根据本人的口味爱好，选用莲蓉馅或奶黄馅。
2. 要用小火煎透上色。

吐司豆沙夹 干煎

原料

方面包1个，豆沙馅30克

调料

食油1/4杯，香蕉酸奶酱适量

制法

- 1 方面包切成0.5厘米厚的片。
- 2 取一片面包平放在案板上，用餐刀抹上一层豆沙馅，再盖上另一片面包按实，即成“吐司豆沙夹”坯料。依法把剩余的面包片做完。
- 3 平底锅上火炙好，放入食油布满锅底，排入吐司豆沙夹煎至两面金黄且内熟透时铲出。
- 4 改刀成三角形，造型码盘，淋上香蕉酸奶酱即成。

特点：色泽金红，外酥内嫩。

香蕉酸奶鱼片 软炸

原料

净鱼肉200克，鸡蛋清2个，干细淀粉2大勺

调料

料酒2小勺，姜汁1小勺，盐2/3小勺，食油2杯，香蕉酸奶奶酱2大勺

制法

- 1 净鱼肉切成0.3厘米厚的大片，与除酱汁外其他调味料拌匀腌5分钟。
- 2 鸡蛋清放在碗内，加干细淀粉和少量水调匀成蛋清糊。
- 3 锅内放食油烧至六成热时，将鱼片蘸匀蛋清糊下入油锅中炸熟至外表略焦，倒出沥油。
- 4 把炸好的鱼片装在盘中，淋上香蕉酸奶奶酱，即可上桌。

特点：酸甜可口，外焦里嫩。



Tips

1. 切鱼片时要横着鱼刺来切，这样可把残留鱼刺挑出来。
2. 鱼片挂糊均匀，油炸后色泽才一致。

香蕉酸奶排骨 清蒸

原料

猪肋骨400克，淀粉1大勺

调料

盐2/3小勺，迷迭香、香蒜粉各1/5小勺，胡椒粉1/4小勺，香菜末、红椒末、食油各1小勺，香蕉酸奶奶酱适量

制法

- 1 将猪肋骨顺骨缝划开，剥成3厘米长的段，用清水泡10分钟。
- 2 排骨取出沥水，放入大碗中，加入酱汁外的其他调味料拌匀腌15分钟，再加淀粉拌匀。
- 3 取一圆盘，底部抹一层食油，放上排骨入蒸锅中，用旺火蒸约半小时至熟透取出。
- 4 淋上香蕉酸奶奶酱，撒上香菜末和红椒末，即可上桌。

特点：肉排骨香而甜酸。



Tips

1. 选材要精细，肋骨以猪排骨问的为好。
2. 排骨必须去净血污，否则蒸出的排骨色泽发暗。

变化② 百香果酸奶酱

原料

- 酸奶.....1杯
鲜百香果.....50克
百香果酱、酸奶油.....各2大勺



酱料特点

这是用酸奶、百香果酱和酸奶油等调料配制而成的一种酱汁，成品呈浓稠状，具有色泽黄白、味道酸甜的特点。



百香果酸奶酱的调制方法

烹调准备



鲜百香果洗净，切成小丁。

制法



将百香果酱放在小碗内，注入酸奶调匀。



再加入酸奶油调匀。



最后加入百香果丁调匀即成。

Tips

1. 百香果要选用新鲜的，并且宜现切现用。
2. 材料依序下入，才能调得均匀。

莴苣沙拉 拌

原料

鲜莴苣150克，小黄瓜50克，熟鸡蛋1个，胡萝卜25克

调料

盐2/3小勺，食油2小勺，百香果酸奶酱2大勺

制法

1. 莴苣去皮，小黄瓜用淡水洗净，胡萝卜刮皮洗净，分别切成滚刀小块；熟鸡蛋剥壳切角，待用。
2. 锅内放食油烧热，投入胡萝卜块炒至熟，加1/3小勺盐炒匀，盛出晾凉。
3. 莴苣和小黄瓜用剩余盐拌匀腌5分钟，沥去汁水。
4. 将全部蔬菜混合，与百香果酸奶酱拌匀装盘，点缀鸡蛋角即成。

特点：水脆，酸甜，开胃利口。



Tips

1. 莴苣和黄瓜应选新鲜、质脆的品种。
2. 胡萝卜用热油炒过后，所含的营养才会被人体吸收。



Tips

1. 应选购结实、新鲜的虾仁。
2. 虾仁要逐只下入油锅中，防止粘连。

面包虾仁 炸

原料

面包150克，虾仁100克，青豆25克，鸡蛋1个，面粉、干淀粉各1大勺

调料

料酒1小勺，盐2/3小勺，百香果酸奶酱2大勺，食油2杯

制法

- ① 虾仁拣洗干净，挤干水分，与盐、料酒、鸡蛋、干淀粉和面粉拌匀。
- ② 青豆焯水；面包去硬边，切成1.5厘米见方的丁。
- ③ 锅内注入食油烧至四成热时，下入面包丁炸至金黄酥脆捞出。待油温升高至六成时，再下入虾仁炸熟，倒出沥油。
- ④ 锅留1小勺食油，投入青豆炒香，倒入面包丁和虾仁，加入百香果酸奶酱，快速翻匀，装盘上桌。

特点：外酥内嫩，酸甜适口。



Tips

1. 如无通心粉，也可用米粉代替。
2. 原料已熟，烤制时间以原料略焦为好。

通心粉烤鱼 熟烤

原料

净鱼肉150克，通心粉200克，葱头丝、蘑菇片各75克

调料

盐2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，化猪油、百香果酸奶酱、食油各2大勺

制法

- ① 鱼肉切成0.5厘米厚的片，撒上盐和胡椒粉拌匀腌5分钟，用热猪油煎至两面金黄铲出。
- ② 通心粉入开水锅中煮熟放凉，切成5厘米长的段。
- ③ 锅内放食油烧热，投入葱头丝炒至金黄，下入蘑菇片炒匀，出锅铺在烤盘内。
- ④ 再放上通心粉和鱼片，淋上百香果酸奶酱，入烤箱烤烫，取出装盘。

特点：色泽乳白，口味酸甜，质感略焦。

百香果鸡球 干炸

原料

鸡脯肉200克, 青椒、红椒各半只, 鸡蛋1个, 淀粉2大勺

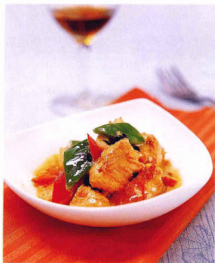
调料

料酒1大勺, 生抽2小勺, 盐2/3小勺, 蒜蓉1小勺, 百香果酸奶酱2大勺, 食油2杯

制法

1. 鸡脯肉用刀拍松, 在两面拉上一字刀纹后, 切成2厘米见方的块; 青椒和红椒洗净, 切成菱形小块。
2. 鸡肉块与生抽、料酒、盐、淀粉和鸡蛋拌匀, 再加2小勺食油拌匀。
3. 锅内倒入食油烧至六成热时, 下入鸡肉块炸熟, 倒出沥油。
4. 锅留1大勺底油, 爆香蒜蓉, 入青椒块和红椒块略炒, 倒入炸好的鸡肉块, 加百香果酸奶酱, 快速炒匀装盘。

特点: 色泽光亮, 味道难忘。



Tips

1. 必须选用嫩鸡之脯肉作材料。
2. 油炸时注意油温, 先用低油温炸熟, 再用高油温复炸焦脆。

夹馅雪梨圈 干炸

原料

大雪梨2个, 八宝馅75克, 鸡蛋1个, 面粉、淀粉各1大勺

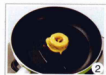
调料

百香果酸奶酱1大勺, 食油1/4杯

制法

1. 大雪梨洗净去皮, 切成0.5厘米厚的片, 用小刀旋去核呈圆圈状; 鸡蛋磕入碗内, 加面粉、淀粉及适量水调匀成蛋糊。
2. 将雪梨圈扑上一层面粉, 每两片中间夹上一层八宝馅, 按实即成“瓢雪梨圈”生坯(图1)。
3. 煎锅上火良好, 倒入食油烧热, 把做好的雪梨圈挂匀蛋糊排入锅中, 以中火煎熟。(图2)
4. 铲出装在盘中, 淋上百香果酸奶酱, 即成。

特点: 酥软焦香, 食欲大增。



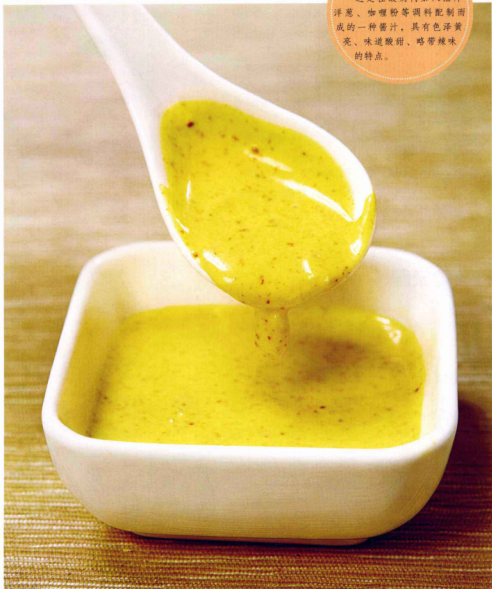
Tips

1. 雪梨圈表面拍上一层粉后, 才能均匀地摊上一层蛋糊。
2. 煎时火力不宜太强, 宜用小火。

变化③ 葱香酸奶酱

酱料特点

这是在酸奶内加入油炸洋葱、咖喱粉等调料配制而成的一种酱汁。具有色泽黄亮、味道酸甜、略带辣味的特点。



葱香酸奶酱的调制方法

原料

酸奶、椰奶	各半杯
蛋黄酱	3大勺
洋葱	50克
大蒜	30克
咖喱粉	2小勺
豆蔻粉	1/3小勺
食油	适量



烹调准备



大蒜剥皮，洗净，绞成细蓉；洋葱剥皮，切成碎末。

制法



锅置火上，注入食油烧热，投入洋葱末和蒜蓉煸黄出香，再加入咖喱粉炒香。



起锅倒在小碗内，再加入剩余的全部材料调匀即成。

Tips

1. 洋葱需切成大小均匀一致的粒，用热油炒味道会更香。
2. 加入少量的豆蔻粉是为增加香味。用量勿多，否则成品有苦味。

菠萝炒鸭片 滑炒

原料

鸭肉150克，菠萝肉50克，鸡蛋清1个

调料

料酒1小勺，胡椒粉1/3小勺，生抽2小勺，湿淀粉1大勺，大蒜5克，食油2/3杯，葱香酸奶酱2大勺

制法

1. 鸭肉抹刀切薄片，菠萝肉切三角块，大蒜拍松剁末。
2. 鸭肉片与鸡蛋清、料酒、胡椒粉、生抽和湿淀粉拌匀上浆，再加2小勺食油拌匀。
3. 锅注食油烧至四成热，下鸭肉片滑熟，倒出控油。
4. 锅留1大勺底油烧热，爆香蒜末，下菠萝炒透，倒入过油的鸭肉片和葱香酸奶酱翻炒均匀，装盘上桌。

特点：滑嫩，酸甜。



Tips

1. 要选择嫩鸭的肉，老鸭炒好后再嫩。
2. 若翻炒时过稠，可加少量的汤水稀释。



Tips

1. 调味时加入少量的酱油，可使煎出的肉饼色泽金黄。
2. 煎时不可用旺火，防止外糊内生。



Tips

1. 也可将土豆球内包入各式甜味馅料，以增加风味。
2. 一定要用煎锅浅油炸制，并且不宜晃动土豆球，否则容易爆裂。

煎荸荠肉饼 (干煎)

原料

猪肥瘦肉150克，荸荠50克，鸡蛋1个

调料

湿淀粉1大勺，盐2/3小勺，味精、酱油1/3小勺，葱香酸奶酱2大勺，食油1/4杯

制法

- ① 猪肥瘦肉绞成细泥；荸荠去皮洗净，拍松切末。
- ② 猪肉泥和荸荠末放在一起，加入鸡蛋、酱油、盐、味精和湿淀粉搅拌均匀，做成直径约3厘米的圆饼。
- ③ 平底锅上火炙好，注入食油烧至五成热时，摆入肉饼煎熟至两面深红，铲出装盘。
- ④ 淋上葱香酸奶酱，即可上桌。

特点：色泽深红，外焦里嫩，咸香酸甜。

油炸土豆球 (香炸)

原料

土豆500克，鸡蛋2个，面包糠100克，面粉3大勺

调料

盐2/3小勺，胡椒粉1/4小勺，食油1杯，葱香酸奶酱1碟

制法

- ① 土豆洗净，入水锅中煮熟捞出，剥皮后趁热压成细泥；鸡蛋磕入碗内，用筷子充分搅匀。
- ② 土豆泥纳盆，加入盐和胡椒粉拌匀。
- ③ 把土豆泥分成小剂，做成直径约3厘米的圆球，先滚上一层面粉，再拖匀一层鸡蛋液，最后放于面包糠上滚上一层，按实。
- ④ 煎锅上火，注入食油烧热，下入土豆球炸约2分钟至内透捞出，呈“塔形”装盘，随葱香酸奶酱上桌蘸食。

特点：造型漂亮，酥糯糯香。

葱香酸奶寸骨 清蒸

原料

猪寸骨8个，干淀粉1大勺

调料

盐、白糖各1小勺，味精2/3小勺，老抽、胡椒粉各1/3小勺，食油2杯，葱香酸奶酱1小碟

制法

- 1 将猪寸骨洗净，把肉刮向一端，加入除酱汁外其他调味料和干淀粉拌匀，腌约2小时。
- 2 把猪寸骨放在盘中，上笼用旺火蒸约40分钟，取出。
- 3 锅内倒入食油烧至六成热，把猪寸骨下入炸至外表略焦呈金黄时，捞出沥油。
- 4 把寸骨的一端套上纸花，装盘，配酱碟即成。

特点：外焦里嫩，香味诱人。



Tips

1. 猪寸骨拌上干淀粉再蒸，可使油炸后有略焦的口感。
2. 套上纸花，既增加美观，又便于食用。

土豆香葱蛋 烤

原料

土豆300克，葱头150克，鸡蛋2个

调料

料酒2小勺，盐2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，食油2大勺，葱香酸奶酱2大勺

制法

- 1 鸡蛋磕入碗内，加料酒、盐和胡椒粉，用打蛋器顺一个方向打发起泡。（图1）
- 2 土豆和葱头分别去皮洗净，切成1.5厘米见方的丁，用热油炒至半熟，加盐炒匀（图2），盛出。
- 3 取一烤盘，抹上一层食油，放上葱头丁和土豆丁，淋上1大勺葱香酸奶酱，入预热180℃的烤箱中烘烤约5分钟。
- 4 取出，倒上鸡蛋液盖在土豆和洋葱上，再烤制5分钟，淋上剩余的葱香酸奶酱，续烤3分钟即成。

特点：鲜香软滑，香味袭人。



1



2

Tips

1. 必须先烤土豆后烤鸡蛋，这样两者才能同时成熟。
2. 鸡蛋液要打起泡，否则不能盖住土豆和洋葱，只会顺着缝隙流入烤盘底部。

变化④ 凤梨酸奶酱

酱料特点

这是以酸奶为主，辅加凤梨肉和芥末酱调配而成的一种酱料，具有色泽淡黄、味道酸甜、略带辣味的特点。



Tips

1. 芥末味道很呛，根据个人口味酌情用量。
2. 搅打时应分次放入酸奶，以免搅打不匀。
3. 凤梨即菠萝，切好后在盐水中泡一会儿再用。

凤梨酸奶酱的调制方法

原料

酸奶	1杯
黄芥末酱	1大勺
凤梨肉	100克

制法

- 1 凤梨肉去皮，洗净，切成玉米粒大小的丁。凤梨肉放在淡盐水中泡10分钟，沥去水分。
- 2 黄芥末酱放在小碗中，先倒入一半酸奶调匀，再倒入剩余的酸奶调匀。最后加入凤梨肉丁拌匀即成。



蔬果虾仁沙拉 拌

原料

猕猴桃、火龙果肉各75克，红番茄1个，西生菜、紫生菜各30克，鲜虾6只

调料

凤梨酸奶酱适量

制法

- 1 将鲜虾去头剥壳，顺背脊片开，挑去沙肠，放入滚水锅中煮熟，捞出用冰水激凉，沥水。
- 2 猕猴桃、火龙果去皮洗净，切小丁；红番茄洗净，切块；西生菜和紫生菜分别用手撕成小块。
- 3 将加工好的全部材料岔开颜色装盘中。
- 4 淋上凤梨酸奶酱，即可上桌。

特点：色彩缤纷，果香宜人。



Tips

1. 鲜虾趁热用沸水激凉，口感更脆甜口。
2. 蔬果必须选新鲜的。



Tips

1. 花生米和芹菜应分别加盐拌味，否则，芹菜会出水，影响花生米的质感和口味。
2. 炸花生米时油温不能过高，以免外糊内生。

芹菜拌花生 熟拌

原料

花生米150克，芹菜150克

调料

盐2/3小勺，食油1小勺，凤梨酸奶酱适量

制法

- ① 花生米拣洗干净，放入五成热的油锅中炸熟，倒出沥油，加盐拌匀待用。
- ② 芹菜洗净，择去叶及筋络，横着切成小节。
- ③ 锅中放水烧开，放少许盐和食油，投入芹菜焯至断生，捞出放在冰水中激冷。
- ④ 把花生米和芹菜放在小盆里，加入凤梨酸奶酱拌匀，装盘。

特点：质感香脆，爽口开胃。



Tips

1. 鸡翅上浆后冰镇的目的，是让浆液牢牢地粘在上面。
2. 经滑油后再煎制，可缩短烹调时间。

干煎鸡翅 干煎

原料

肉鸡翅中段8个，鸡蛋清2个，干细淀粉1大勺

调料

料酒、葱姜汁1小勺，盐2/3小勺，食油1杯（实耗1/6杯），凤梨酸奶酱1小碟

制法

- ① 将鸡翅上的残毛及杂质去净，用刀尖顺长划开几条刀口，纳小盆内，加入除酱汁外其他调味料拌匀腌15分钟。
- ② 再加入鸡蛋清和干细淀粉抓匀，入冰箱腌10分钟。
- ③ 锅内放食油烧热至五成时，投入鸡翅滑至五成熟，滗去余油。
- ④ 改小火煎至鸡翅熟，取出呈放射形装盘，中间置凤梨酸奶酱碟上桌佐食。

特点：色泽淡黄，外焦里嫩，微辣酸酥。

吉利苹果圈 香炸

原料

苹果2个，鸡蛋2个，面包糠50克，面粉2大勺

调料

凤梨酸奶酱、食油各适量

制法

1. 苹果洗净，削去外皮，横切成0.5厘米厚的圆片，用小刀削去籽核，即成数个圆圈。
2. 鸡蛋磕入碗中，用筷子充分搅拌均匀。
3. 将苹果圈逐一滚上一层面粉，挂匀鸡蛋液，蘸匀面包糠，用手按实。
4. 锅内放食油烧至四成热时，放入做好的苹果圈炸成金黄色时，捞出沥油装盘，淋上凤梨酸奶酱，即成。

特点：外酥里软，风味独特。



Tips

1. 苹果先蘸上一层面粉，才能均匀挂上蛋液。
2. 开始的油温切忌过高，以免原料入油中就炸。

烘烤猪肉片 煎烤

原料

猪夹心肉300克，土豆150克，洋葱半个

调料

盐2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，食油1杯（实耗1/6杯），凤梨酸奶酱2大勺

制法

1. 将猪夹心肉切成0.3厘米厚的长方片，撒上盐和胡椒粉腌2小时。
2. 土豆洗净去皮，切成厚约0.2厘米的片；洋葱剥皮，切丝。
3. 锅内放食油烧至六成热时，下土豆片炸熟，倒出沥油。然后利用锅中余油把猪肉片煎至八成熟。
4. 烤盘内抹一层食油，撒上洋葱丝，铺上土豆片和猪肉片，淋上凤梨酸奶酱，入预热180℃的烤箱烤5分钟，即可取出装盘。

特点：味浓不腻，郁香适口。



Tips

1. 猪夹心肉肥瘦兼有，经烤制后口感会好一些。
2. 原料已半熟，应控制好烤制时间。

变化⑤ 辣味酸奶酱

原料

酸奶	半杯
酸豆角	50克
大蒜	40克
番茄酱	25克
辣椒酱	4小勺
辣椒水（调制方法见P101）	1大勺



酱料特点

这是在酸奶内加入辣椒酱、辣椒水等调料配制而成的一种酱料，成品呈粉红色，具有味道香辣、略带酸味的特点，多用于拌制沙拉以及作白煮、炸菜的味碟。



辣味酸奶酱的调制方法

烹调准备



酸豆角切末；大蒜洗净，剁成细末。

制法



番茄酱放在小碗内，加入辣椒水调匀。



再加入辣椒酱和酸奶调匀。



最后加入蒜末和酸豆角拌匀即成。

Tips

1. 大蒜未剁好后立即使用，否则会变色，影响色泽和口味。
2. 辣椒的量可据个人口味爱好而定。
3. 辣椒水的调制：取50克干辣椒洗净，放在不锈钢锅中，加入500克清水，放入3片生姜，以小火煮约15分钟至出辣味，过滤去渣即得。注意不要用铁锅熬制，否则色泽不鲜亮。

白切肉 熟拌

原料

猪后腿肉500克，黄瓜片100克

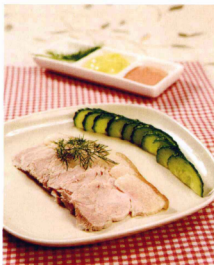
调料

葱10克，生姜10克，料酒1大勺，盐1小勺，辣味酸奶酱1小碟

制法

- ① 猪后腿肉刮洗干净，葱打成结，生姜用刀拍松。
- ② 汤锅内加适量清水烧开，放入葱结、姜块、料酒、盐和猪腿肉，小火煮之。
- ③ 边煮边撇去浮沫，煮至断生时，捞出凉开水中，浸泡至凉透。
- ④ 把猪肉取出控水，切成薄而略大的片，整齐地装入盘中，伴上黄瓜片，随辣味酸奶酱上桌，蘸食。

特点：色泽白润，质地细嫩，味道鲜美。



Tips

1. 最好选择肥瘦相同的猪后腿肉。
2. 切好的猪肉要求片片带皮，肥瘦相连，并且无“穿花”现象。



Tips

1. 如喜吃生脆的口感，原料就不要焯水了。
2. 原料必须控干水分再装盘，否则会使酱汁变稀，影响口味。

拍菜紫甘蓝 熟拌

原料

紫甘蓝200克，绿豆芽100克，青尖椒2只

调料

盐1小勺，辣味酸奶酱2大勺

制法

- ① 绿豆芽掐去两头，留用中段，即为掐菜。
- ② 青尖椒洗净，去籽及筋，同洗净的紫甘蓝分别切成细丝。
- ③ 将加工好的蔬菜放在沸水锅中焯至断生，捞出用纯净水过凉，沥净水分。
- ④ 将蔬菜与盐拌匀，装盘成塔形，淋上辣味酸奶酱，即可食之。

特点：用料简单，制法方便，清脆爽口。

干煎土豆丝 干煎

原料

大土豆400克，鸡蛋3个

调料

干细淀粉50克，盐1小勺，味精2/3小勺，食油3大勺，辣味酸奶酱1小碟

制法

- ① 土豆削皮洗净，切成细如火柴梗的丝，用清水洗两遍，控干水分。
- ② 土豆丝放在小盆内，磕入鸡蛋，并加盐、味精和干细淀粉拌匀。
- ③ 平底锅中上火烧热，倒入食油布满锅底，拨入拌味的土豆丝，摊开成圆饼形，煎至底面金黄时，翻转，再煎至另一面金黄色且内部熟透时，铲出。
- ④ 改刀成三角形，装在盘中，随辣味酸奶酱上桌佐食。

特点：色泽金黄，外焦内糯，咸香醇厚。



Tips

1. 切丝选用发绿、发芽、冻过的土豆。
2. 应边煎边加食油，并未回推动，使色泽均匀金黄。

煎牛里脊扒 清煎

原料

牛里脊肉1条，洋葱30克，芹菜1根，胡萝卜25克，生菜叶50克

调料

盐1小勺，胡椒粉2/3小勺，百里香草末1/3小勺，食油半杯，辣味酸奶酱1小碟

制法

1. 洋葱剥去老皮，芹菜和胡萝卜均洗净，分别切细丝。
2. 牛里脊切成10块，在每块肉的横断面上用刀背或木槌拍砸成1厘米厚的片，然后将边沿用刀修切整齐。
3. 牛里脊、切好的蔬菜和除酱汁外所有调味料拌匀，腌约20分钟。
4. 煎锅入食油布满底面，牛里脊腌料去掉，排入锅中。
5. 以中火煎至两面上色且熟后，取出盛在盘中，外围消毒的生菜叶，与辣味酸奶酱碟上桌蘸食。

特点：外略焦里鲜嫩，色艳味香诱人。



Tips

1. 敲肉片时用力要适度，防止破裂。
2. 腌制时间一定要够，以达到去腥增底味的目的。

辣味酸奶肉条 炸

原料

猪瘦肉150克，鸡蛋1个，湿淀粉3大勺

调料

料酒1小勺，葱姜汁1小勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，辣味酸奶酱半杯，食油2杯

制法

1. 猪瘦肉切成约0.5厘米厚的大片，两面剞上花刀后，再改刀成5厘米长、0.5厘米见方的条。
2. 猪肉条入碗，加入鸡蛋、湿淀粉和酱汁外所有调味料拌匀，使肉条蘸上薄薄一层粉糊，再加2小勺食油拌匀，待用。
3. 锅内放食油烧至六成热，将肉条分散下入浸炸，视结壳发硬时捞出；待油温升高，复炸至金黄色，沥油。
4. 原锅随余油复上火位，倒入炸好的肉条和辣味酸奶酱，快速颠匀装盘。

特点：色泽红亮，外焦里嫩，味香可口。



Tips

1. 肉条挂糊以能隐约看见其表面为好。若过厚，食之似面疙瘩。
2. 底油不要留得太多，否则酱汁包不住原料。

变化莫测
奇妙酱

6 种酱料变化 26 款美味菜肴

变化①

鱼香奇妙酱

鱼香奇妙酱的调制方法

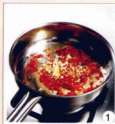
原料

卡夫奇妙酱	100克
郫县豆瓣酱	2大勺
蒜米	3小勺
葱末、白糖、水淀粉	各2小勺
姜米、酱油	各1小勺
醋	1大勺
盐	1/3小勺
味精	2/3小勺
鲜汤	半杯
食油	3大勺



制法

- 1 郫县豆瓣酱剁成细蓉。锅上火炙好，放食油烧至七成热时，投入郫县豆瓣酱炒出红油，随后下姜米、蒜米和1小勺葱末炒匀。
- 2 加鲜汤，加入卡夫奇妙酱调匀后，再加剩余的调料调好鱼香味。勾水淀粉使汁黏稠，最后加入剩余葱末炒匀，即成。





酱料特点

这是用卡夫奇妙酱和郫县豆瓣酱调配而成的一种中西合璧酱汁，具有色红油亮、咸酸微辣、略带甜香的特点。用于炸菜的味碟以及炒、蒸菜和拌沙拉。

Tips

1. 豆瓣酱必须剁细，并且用足量的底油炒香出色，成品才红润油亮。
2. 先加足卡夫奇妙酱，突出其风味后，再补加糖醋调好鱼香味。
3. 根据郫县豆瓣酱的咸度掌握好加盐量。



Tips

1. 蔬菜必须洗净，叶类蔬菜的形状可以变化成其他形状。
2. 原料可先用盐腌渍，以去掉多余的水分，增加底味。



Tips

1. 焯空心菜时水中加点油，可使色泽碧绿。
2. 要用旺火快速爆炒。

蔬菜鱼香沙拉 拌

原料

紫包菜、胡萝卜、芹菜、樱桃番茄、熟竹笋各50克，生菜、熟土豆各100克

调料

盐、胡椒粉各1小勺，橄榄油1大勺，鱼香奇妙酱1大勺

制法

- ① 将生菜、紫包菜、胡萝卜和熟竹笋分别洗净，切成丝。
- ② 芹菜洗净，焯水至熟，切成小节；樱桃番茄沸水略烫，对剖。
- ③ 将加工后的蔬菜原料装入玻璃盘中，加入盐拌匀。
- ④ 最后淋上橄榄油、胡椒粉和鱼香奇妙酱即成。

特点：色美艳丽，质地脆嫩，鱼香突出，回味无穷。

鱼香空心菜 熟炒

原料

嫩空心菜300克

调料

葱花、蒜末各5克，盐2/3小勺，味精1/3小勺，香油1小勺，食油3大勺，鱼香奇妙酱1大勺

制法

- ① 空心菜择洗干净，切成10厘米长的段。
- ② 锅内放清水烧沸，投入空心菜烫至变色，迅速捞出投凉，沥净水分。
- ③ 炒锅上旺火，放食油烧热，炸香葱花和蒜末，倒入空心菜杆，边翻炒边加入盐和味精，待爆炒至断生。
- ④ 加入鱼香奇妙酱和香油，颠匀装盘。

特点：色泽碧绿，鲜香脆嫩。

鱼香煎酿苦瓜

原料

苦瓜2条,猪肥瘦肉150克,鸡蛋1个

调料

葱末、姜末各5克,生抽2小勺,盐2/3小勺,味精2/5小勺,胡椒粉1/5小勺,鲜汤半杯,食油1/2杯,干淀粉、鱼香奇妙酱各适量

制法

1. 猪肥瘦肉剁成粗泥,入盆,加鸡蛋、葱末、姜末和除酱汁、干淀粉外其他调味料拌匀成肉馅。
2. 苦瓜洗净,切成1.5厘米长的小段,用小刀旋出内瓢成圆筒状,投入开水中焯一下,捞出过凉,揩干水分。
3. 把苦瓜圈内壁扑上少许干淀粉,填入猪肉馅,用餐刀沾水抹光滑,即成酿苦瓜生坯,依法逐一做完。
4. 平底锅炙好,入一手勺食油烧至四成热,排入苦瓜,煎至两面褐红色时,加入鲜汤。盖上盖,焖煎至内熟时,铲出,淋上制好的鱼香奇妙酱即成。

特点: 口味层次丰富,风味独特。



Tips

1. 煎制时必须盖上锅盖,使原料快速成熟。
2. 控制好煎制时间,不要煎糊。

吐司炸鸡腿

原料

鸡腿肉200克,咸面包2片,鸡蛋2个

调料

葱末20克,料酒1大勺,盐2/3小勺,味精2/5小勺,五香粉1/2小勺,胡椒粉1/5小勺,食油2杯(实耗1/4杯),鱼香奇妙酱1小碟

制法

1. 鸡腿肉洗净,切成长4厘米、宽2厘米的长条形;咸面包碾成碎末;鸡蛋磕入碗内,打散。
2. 鸡肉条放入碗内,加入除酱汁外其他调味料和鸡蛋液,充分抓匀,然后将鸡肉条放入面包末中蘸匀。
3. 锅置中火入食油烧至五成热,放入鸡肉条炸透捞出。
4. 待油温升至六成热时,将鸡肉条二次下锅浸炸。待其色泽淡黄时捞出码盘,随鱼香奇妙酱上桌蘸食。

特点: 色泽淡黄,酥脆醇香,肉质酥嫩。



Tips

1. 肉条不需太粗,并且要粗细一致。
2. 开始下入时的油温不能太高。否则,原料外面炸糊了里面还是生的。

变化② 花生奇妙酱

原料

卡夫奇妙酱.....	100克
花生酱.....	2大勺
白糖.....	1/2小勺
盐.....	1/3小勺
胡椒粉.....	1/5小勺



酱料特点

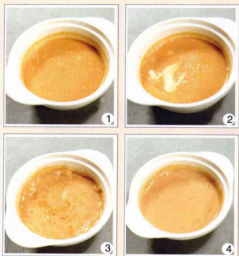
这是以卡夫奇妙酱为主，
 辅加花生酱、白糖等调料制成
 的一种酱汁。成品具有酱香、
 味厚的特点。



花生奇妙酱的调制方法

制法

- 1 花生酱放在碗内，注入适量温水调匀成稀糊状。
- 2 加入奇妙酱、白糖、盐和胡椒粉调匀。
- 3 入笼旺火蒸5分钟取出。
- 4 再次搅拌均匀即成。



Tips

1. 花生酱质地稍硬，应先加温水调稀再用。
2. 加入白糖量以成品微有甜味为度。

苹果炒肉丁 滑炒

原料

猪肉200克，苹果1个，鸡蛋1/2个

调料

葱花、蒜末各3克，盐2/3小勺，味精1/3小勺，湿淀粉2小勺，花生奇妙酱1大勺，食油1杯

制法

- 1 猪肉切成0.5厘米厚的大片，用刀在两面拉上一字刀纹后，先切条再斜刀切成菱形丁；苹果洗净，去皮及籽，也切成菱形丁。
- 2 猪肉丁放在碗内，加入鸡蛋、盐、味精、湿淀粉和2小勺食油拌匀上浆。
- 3 净锅上火炙好，注入食油烧至四成熟时，分散下入肉丁滑散至断生，倒出滤干油分。
- 4 锅留底油复上火位，爆香葱花和蒜末，入苹果丁和猪肉丁略炒，加入花生奇妙酱拌匀，即可装盘。

特点：果香肉嫩，甜中有酸。



Tips

1. 苹果改刀后应用水泡住，以防发生褐变。苹果不可加热过久，才有苹果的香味，才可突出此菜的特色。
2. 切肉丁前拉上花刀，便于入味和成熟。



Tips

1. 米线煮软即可，若时间过长，则口感不佳。
2. 原料一定要卷紧，否则刀工后易散开。



Tips

1. 牛肉丁应大小一致且适宜，经腌制后再炸，增加柔嫩的口感。
2. 炸制时掌握好油温，火候保持中等。

米线沙拉春卷 煎卷

原料

米面皮2张，米线、胡萝卜各75克，生菜叶2大片，卤猪肉、豆芽各50克，大虾2只

调料

薄荷叶5克，生姜2片，料酒1小勺，盐2/3小勺，花生奇妙酱2大勺

制法

- ① 米线煮软，用冰水浸凉，控净水分，切碎；胡萝卜切细丝；生菜叶洗净，撕成大片；卤猪肉切成丝。
- ② 大虾去头剥壳，洗净，放在加有姜片、料酒和盐的沸水锅中煮至八成熟，离火浸凉；米线和胡萝卜丝放在一起，加入1大勺花生奇妙酱拌匀。
- ③ 米面皮在温水中浸一下，控净水分，平铺在案板上。
- ④ 放上所有加工好的原料，卷成圆筒状，改刀成马蹄段，装盘，淋上剩余花生奇妙酱即成。

特点：质感丰富，清香爽口。

奇妙牛肉串 干炸

原料

牛柳肉200克，大个土豆1个

调料

干细淀粉15克，鸡蛋液25克，生抽1大勺，盐、胡椒粉各1/3小勺，香油2小勺，食油2杯，花生奇妙酱1小碟

制法

- ① 牛柳肉洗净，切成1厘米见方的丁；土豆洗净去皮，切成薄片，用清水泡住。
- ② 牛柳丁放在小盆内，加入生抽、胡椒粉、盐、香油、鸡蛋液和干细淀粉拌匀腌约半小时，用竹扦穿起成串。
- ③ 锅内放食油烧至六成热时，下入土豆片炸至金黄酥脆捞出。
- ④ 待油温升高，再下入牛柳串炸熟且表面金黄酥脆，捞出沥油，同土豆片装盘，边置花生奇妙酱碟，上桌蘸食。

特点：外焦里嫩，味鲜味美，久吃不厌。

腌肉烤豆干

原料

腌肉100克，白豆腐干3片，青蒜苗2棵

调料

花生奇妙酱适量

制法

1. 将腌肉切成长8厘米的片；白豆腐干切小指粗的条；青蒜苗择洗干净，切成与腌肉片同宽的长段，备用。
2. 腌肉片理平于案板上，放上3条白豆腐干和2段青蒜苗，然后卷起，放入烤盘。
3. 烤箱预热至200℃，放入腌肉卷烘烤10~15分钟。
4. 取出摆在盘中，淋上调好的花生奇妙酱，即可上桌。

特点：腌肉的熏香，白豆干的豆香，蒜苗的蒜香融为一体。

Tips

1. 烤制时用中温进行，让腌肉的油脂充分释放，使白豆干吸入油脂，融合腌肉独特的浓香气与油分。
2. 原料取出后立即淋上奇妙花生酱，味道才好。



烤白菜肉卷

原料

猪肉末250克，洋葱75克，面粉40克，白菜叶25克

调料

盐1小勺，胡椒粉1/3小勺，黄油2大勺，花生奇妙酱2大勺，清鸡汤5/6杯

制法

1. 将白菜叶放入开水锅内烫软，捞出浸凉；洋葱去皮，切碎。
2. 锅坐上火，放黄油烧热，下入洋葱碎和面粉用中火煸黄，再放入肉末炒至变色，加盐、胡椒粉和1/6杯清鸡汤，炒熟盛出。
3. 用白菜叶将肉馅包成4厘米长、1.5厘米粗的卷，排列在烤盘内，倒入剩余的鸡汤。
4. 将烤盘送入预热160℃的烤箱内，烤约15分钟，取出装盘，淋上花生奇妙酱即成。

特点：口感美妙，味浓不腻。



Tips

1. 用中火炒制面粉，以免炒糊。
2. 烤制时放上鸡汤，便于快速烤熟，增加鲜香味。



变化③ 柠檬奇妙酱

柠檬奇妙酱的调制方法

原料

卡夫奇妙酱.....	1瓶
鲜橙汁、白糖.....	各100克
白醋.....	75克
蜂蜜.....	50克
盐.....	适量
食油.....	200克



酱料特点：这是在卡夫奇妙酱内加入白醋、柠檬汁等调料复制而成的一种酱汁，具有色泽浅黄、味道酸甜的特点。适宜作生食脆嫩蔬菜的蘸料，或炸、焗菜的调味。

制法



- ① 卡夫奇妙酱倒在小盆内，放入约70克食油，再顺一个方向搅打至油全部吃在酱里。再分次加入剩余食油，直至打匀打发。
- ② 接着加入鲜橙汁、白糖、白醋、蜂蜜和盐打匀。
- ③ 用保鲜膜封住，入保鲜柜中存放备用。

Tips

1. 千万不可把全部油放在酱内搅打。否则，成品会“吐油”（即油酱分离）。
2. 必须加少许盐作基本味，使口味甜而不腻。
3. 要掌握好白糖、白醋、蜂蜜与橙汁的比例，做到酸甜可口。

奇妙花生腰果

原料

腰果仁250克

调料

柠檬奇妙酱1大勺，食油1杯，盐2/3小勺

制法

1. 锅内加入适量清水，放入盐烧沸，倒入腰果仁焯去涩味，捞出漂水沥干。
2. 锅内放入食油和腰果，置于中火上加热。
3. 待炸至腰果呈乳黄色焦脆时，捞出沥油晾凉。
4. 与柠檬奇妙酱拌匀，即可装盘。

特点：酥脆内松，吃法奇妙。



Tips

1. 腰果用盐水煮一下，不仅可以去除涩味，还不容易炸糊。
2. 炸好的腰果晾凉后食用，口感才能。

奇妙夹沙南瓜

原料

南瓜400克，豆沙馅50克，鸡蛋清3个，干淀粉3大勺

调料

柠檬奇妙酱1大勺，青红丝5克，食油2杯

制法

1. 将鸡蛋清磕入碗内，用筷子顺一个方向由慢到快、由轻到重地搅打起泡，加入干细淀粉调匀，即成高丽糊；南瓜去皮及籽，切成长5厘米、宽3厘米的块，然后再用平刀片成0.3厘米厚的片。（图1）
2. 每3片中间夹入两层豆沙馅，按实，即成“夹沙南瓜”生坯（图2）。依法把原料做完。锅内注入食油烧至三四成热时，将夹沙南瓜生坯逐一挂匀高丽糊，下入油锅中浸炸至熟且色呈洁白时，捞出沥油。整齐地装在盘中，淋上柠檬奇妙酱，撒上青红丝，即可。

特点：色泽洁白，绵软甜酸。



Tips

1. 鸡蛋清打至能立住筷子，才算搅好。
2. 油温不能过高，否则，易把表面炸黄炸焦，失去松炸菜的特点。

变化④ 泰式奇妙酱

原料

- 卡夫奇妙酱、醋..... 各4大勺
鱼露、白糖..... 各2大勺
泰式辣椒酱..... 1大勺
柠檬汁..... 2小勺



酱料特点

这是在卡夫奇妙酱内加入泰式辣椒酱、鱼露等调配而成的一种酱汁，具有色泽淡红、酸甜带辣的特点。



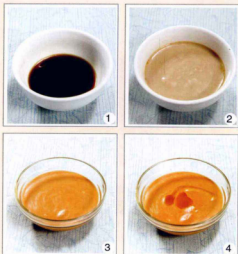
泰式奇妙酱的调制方法

制法

- ① 白糖放在碗内，加入醋搅匀至溶化，制成糖醋液。
- ② 将糖醋液倒在卡夫奇妙酱内充分调匀。
- ③ 再加入鱼露和辣椒酱调匀。
- ④ 最后放入柠檬汁调匀即成。

Tips

1. 每加入一种原料搅匀后，再加另一种原料。这样，才容易搅拌均匀。
2. 辣椒酱的用量根据口味酌情加入。
3. 要控制好突出酸、甜味原料的用量。



泰式奇妙洋葱 生拌

原料

洋葱2个，西红柿1个

调料

泰式奇妙酱适量

制法

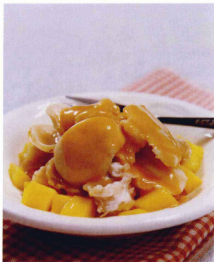
- ① 洋葱剥去外皮，一切两半，剖面朝下，用刀横着切成粗丝，抖散，纳小盆内，静置约15分钟。
- ② 西红柿用沸水略烫，去皮，切成小丁。
- ③ 把洋葱丝与泰式奇妙酱拌匀，入冰箱镇约15分钟。
- ④ 取出装盘，撒上西红柿丁即成。

特点：制法简单，清脆酸甜。



Tips

1. 洋葱横着切丝比较脆，顺着切丝比较老。
2. 洋葱丝切好后应静置一段时间，以去除一些辛辣味。



Tips

1. 选用急冻大粒的澳洲带子较好，泡熟的带子口感较嫩。
2. 带子要晾干水分，否则会稀释酱料，影响味道。

泰式芒果带子 白灼

原料

冰鲜带子300克，芒果2个，鸡蛋清2个

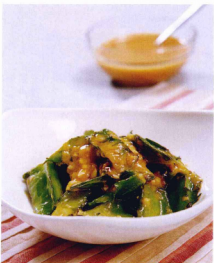
调料

干细淀粉10克，盐2/3小勺，料酒1小勺，泰式奇妙酱2大勺

制法

- ① 将冰鲜带子自然解冻后，用清水略洗，揩干水分，与盐、料酒、鸡蛋清和干细淀粉轻轻拌匀，入冰箱中冰镇5分钟，待用。
- ② 芒果去皮及核，将肉切成小方丁。
- ③ 锅内放清水上旺火烧开，分散下入带子，再次煮开，见表面浆液凝固后，离火，泡至熟透，捞出沥汁。
- ④ 将芒果丁与1大勺泰式奇妙酱拌匀，铺在盘中垫底，上面摆上带子，最后淋上剩余的泰式奇妙酱即成。

特点：制法简单，果味不衰。



Tips

1. 四角豆用斜刀切，形状佳，口感好。
2. 一定要确保四角豆做熟，避免食用不熟的四角豆导致食物中毒。

泰酱炒四角豆 生炒

原料

四角豆160克

调料

大蒜2粒，盐1小勺，味精1/2小勺，橄榄油2大勺，泰式奇妙酱1大勺

制法

- ① 四角豆去筋后，斜刀切成小块；大蒜拍松，捣成细蓉。
- ② 锅中倒入清水，大火加热，水沸腾后加入1/2小勺盐和1小勺橄榄油，将四角豆倒入焯烫20秒钟，捞出后放入凉水中浸泡。
- ③ 锅中放剩余橄榄油烧热，爆香蒜蓉，投入四角豆炒干水汽。
- ④ 放入泰式奇妙酱、盐和味精，翻炒均匀即可。

特点：清爽脆嫩，口味独特。

酥炸鲜蘑

酥炸

原料

鲜蘑菇250克，淀粉2大勺，面粉2大勺

调料

盐2/3小勺，味精1/3小勺，发酵粉1/4小勺，食油2杯（实耗1/4杯），泰式奇妙酱1小碟

制法

1. 鲜蘑菇用淡盐水洗净，入沸水锅中略煮后捞出，剪去根蒂，与盐和味精拌匀，撒入淀粉拌匀待用。
2. 面粉、淀粉和发酵粉入碗，加适量清水调成稠糊，再加1大勺食油调匀成发粉糊。
3. 锅内放食油烧至六成热时，将蘑菇挂匀一层糊逐个放入油锅中，略炸定型后捞出。
4. 待油温上升至七成热时，再放入蘑菇复炸至呈金黄色时捞出控油，造型装盘，配泰式奇妙酱上桌蘸食。

特点：色泽金黄，外皮酥香，别具风味。



Tips

1. 发粉糊调匀，且不要太稠。
2. 鲜蘑菇必须分两次炸，第一次先将原料定型，第二次将原料复炸至酥。炸的颜色不宜太深。

脆皮果味鸡卷

熟烤

原料

春卷皮2张，酥皮25克，熟鸡肉100克，苹果1个，黑枣30克

调料

泰式奇妙酱3大勺

制法

1. 熟鸡肉用手撕成条；苹果洗净，去皮及籽，切丝；黑枣去子，切碎；酥皮稍微解冻后切丁。
2. 鸡肉条、苹果丝和黑枣碎放入容器中，加入2大勺泰式奇妙酱拌匀，即为馅料。
3. 春卷皮重叠摊平，铺上适量鸡肉馅料，包卷成枕头状，放入烤盘中。
4. 用毛刷蘸上剩余泰式奇妙酱刷在春卷皮的表面，均匀撒上酥皮丁，放入烤箱以200℃箱温烘烤约10分钟至表面呈金黄色，即可取出，改刀装盘。

特点：表皮酥脆，果味浓郁。



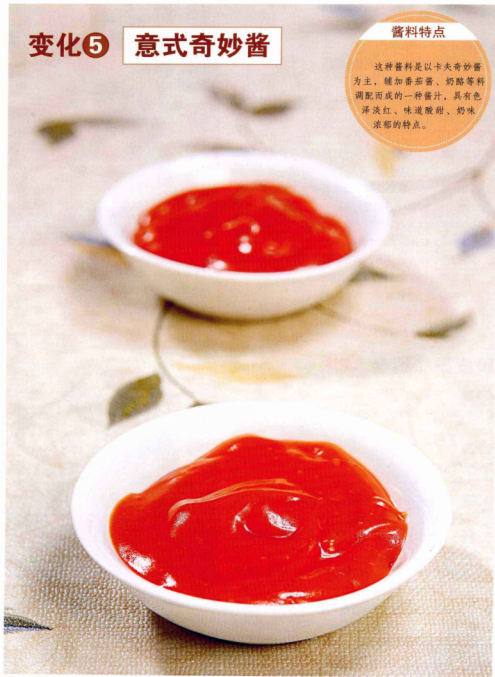
Tips

1. 苹果丁使用前先用盐水泡过不易变色。
2. 还可根据口味嗜好，加入不同的水果。

变化⑤ 意式奇妙酱

酱料特点

这种酱料是以卡夫奇妙酱为主，罐加番茄酱、奶酪等料调配而成的一种酱汁，具有色泽淡红、味道酸甜、奶味浓郁的特点。



意式奇妙酱的调制方法

原料

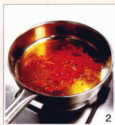
卡夫奇妙酱.....	200克
番茄酱.....	50克
奶酪.....	1片
盐、胡椒粉、柠檬汁.....	各少许
黄油.....	10克



制法



奶酪切成小丁；锅内放入黄油加热至融化，倒入番茄酱炒香。



加入半杯清水和奶酪，以中火煮至融和，离火晾凉。



加入剩余的调料，充分搅匀即可。

Tips

1. 番茄酱有酸涩味，一定要用热油炒香，味道才醇正。
2. 注意加水量，使调好的酱汁稀稠适度。

番茄尖椒沙拉

原料

番茄3个，绿尖椒4个，洋葱0.5个

调料

香菜10克，盐、意式奇妙酱各适量

制法

- ① 将绿尖辣椒逐个串在铁钎上，用火烤至外皮呈褐色，取下。
- ② 待辣椒冷后，撕去辣椒皮，去掉籽，把辣椒肉切碎；番茄用沸水略烫，去皮切块；洋葱洗净，切碎；香菜洗净，切末。
- ③ 把洋葱碎、辣椒肉、香菜末和番茄块放在沙拉碗里，加入盐混合均匀。
- ④ 淋上意式奇妙酱即成。

特点：色泽红艳，酸甜微辣。



Tips

1. 不要选用太熟的番茄。
2. 拌好后立即食用，味道才好。



Tips

1. 茄片撒上盐后不应搁置时间太长，否则会出水，影响操作。
2. 控制好油温和炸制时间。

意式奇妙茄排 香炸

原料

茄子1个，鸡蛋2个，面包糠50克，干淀粉1大勺

调料

盐2/3小勺，味精1/3小勺，食油2杯，意式奇妙酱1小碟

制法

- ① 茄子削皮洗净，切成直径约4厘米、厚0.8厘米的圆片，撒上盐和味精拌匀。
- ② 鸡蛋磕入碗内，搅匀成蛋液。
- ③ 把茄片拍上一层干淀粉，拖匀鸡蛋液，再蘸上面包糠，用手按实，即成“茄排”生坯。依此法逐一做完，待用。
- ④ 锅中中火上加热，倒入食油烧至五成热时，放入茄排生坯炸熟呈金黄色时，捞出装盘，随意式奇妙酱上桌蘸食。

特点：外酥里嫩，味道奇妙。



Tips

1. 虾蘸上面包糠后，要用手压实，防止油炸时脱落。
2. 初炸油温不宜过高，以防色泽过重。

炸面包虾 香炸

原料

鲜虾400克，鸡蛋2个，面包糠100克，干淀粉5大勺

调料

葱姜汁、料酒各1大勺，盐2/3小勺，味精2/5小勺，食油2杯（实耗1/4杯），意式奇妙酱1小碟

制法

- ① 将虾去头剥壳，留尾，洗净后放入碗中，加葱姜汁、干淀粉外其他调味料腌制入味；鸡蛋磕入碗中，搅散备用。
- ② 将腌渍好的虾先在外层蘸一层干淀粉，再蘸一层鸡蛋液，最后蘸一层面包糠，用手压实。
- ③ 锅中中火上加，倒入食油烧至六成热时，放入虾炸至淡黄色时捞出。
- ④ 待油温升至六成热时，放入大虾复炸至色金黄时捞出，整齐地码盘，随意式奇妙酱上桌蘸食。

特点：色泽金黄，外松酥，里鲜嫩。

蛋煎土豆 煎

原料

土豆500克, 鸡蛋4个

调料

盐1小勺, 味精1/3小勺, 面粉2大勺, 食油1/3杯, 胡椒粉少许, 意式奇妙酱适量

制法

1. 土豆去皮洗净, 切成厚约0.5厘米的片; 鸡蛋磕入碗内, 搅匀成蛋液。
2. 土豆片入沸水中煮3分钟, 捞起投凉, 用净布吸干水分, 加入除酱汁外其他调味料拌匀腌味。
3. 然后逐片周身滚蘸上面粉, 并抖掉余粉, 拖匀一层鸡蛋液。
4. 净平底锅上火烧热, 用食油滑锅后, 排入土豆片煎至底面金黄时翻转, 再煎另一面至金黄且熟透, 取出装盘, 淋上意式奇妙酱即可。

特点: 金黄油润, 焦软绵糯, 清香酸甜。



Tips

1. 土豆片应边蘸鸡蛋液边放入油锅中煎制。
2. 注意火不能过旺, 以免局部有发黑现象。

意式奇妙芦笋 清蒸

原料

芦笋200克, 大白菜心250克

调料

盐1小勺, 意式奇妙酱适量

制法

1. 芦笋洗净, 去除质老的部分, 修理整齐; 大白菜心修理整齐。
2. 将芦笋和大白菜心放在盐水中烫一下, 捞出过凉, 控净水分。
3. 把白菜心卷在芦笋的下部分, 整齐地排在盘中, 上笼用旺火蒸约5分钟, 取出滗去汁水。
4. 在蒸制的同时, 把意式奇妙酱做好, 淋在原料上即成。

特点: 形态美观, 质感脆嫩, 味道奇妙。



Tips

1. 芦笋作焯水处理, 以去除部分苦味。
2. 原料蒸好后, 应把盘中的汁水滗去, 以免影响酱汁的味道。

变化⑥ 小米辣奇妙酱

原料

卡夫奇妙酱.....	50克
炼乳.....	10克
小米辣.....	20克
盐、胡椒粉、柠檬.....	各少许



酱料特点

这是在卡夫奇妙酱内加入切得极细的小米辣和炼乳等料调制而成的一种酱料，具有白中透红、味道甜辣的特点。多用于沙拉、炸制肉类及海鲜的调味。

小米辣奇妙酱的调制方法

制法



- 1 小米辣洗净，去蒂，切末。
- 2 柠檬洗净，一切为二，挤出柠檬汁，待用。
- 3 卡夫奇妙酱放入小碗内，加入柠檬汁和炼乳调匀，再加入盐、胡椒粉和小米辣拌匀即成。

Tips

1. 小米辣比起普通的辣椒辣很多，用量应根据个人口味来加。
2. 小米辣切得如小米粒大小才好。

奇妙土豆泥 熟拌

原料

土豆500克，黄油75克，鲜奶50克，淡奶油50克

调料

盐、白胡椒粉各少许，小米辣奇妙酱2大勺

制法

- 1 土豆洗净削皮，入开水锅中煮烂，取出控干水分。
- 2 把土豆放在搅拌机中，加入黄油、鲜奶、淡奶油、盐和白胡椒粉打成细泥。
- 3 土豆泥与小米奇妙酱油拌匀，装在裱花袋内，套上花嘴。
- 4 挤在盘中造型即可。

特点：沙糯，软滑，甜辣。

Tips

1. 绿皮或发芽的土豆切忌选用。
2. 土豆煮烂，才能打成极细的泥。
3. 盘中造型，随意发挥。





Tips

1. 也可选用其他品种的奶酪。
2. 炸制时间不宜过长。否则奶酪会因熔化而流出，口感不佳，卖相也不好。



Tips

1. 不宜选用有伤疤或受冻的红薯。
2. 红薯应先用低温油炸透，再转高油温炸上色。

培根卷奶酪

香炸

原料

哥达奶酪200克，培根片80克，面包糠50克，面粉1大勺，鸡蛋1个

调料

食油2杯，小米辣奇妙酱1小碟

制法

- ① 哥达奶酪切成2.5厘米的小块；鸡蛋磕入碗内，搅匀。
- ② 将每片培根卷上一块哥达奶酪，并用牙签固定。
- ③ 依法做完，拍上面粉，拖匀鸡蛋液，粘上面包糠，用手按实。
- ④ 同时，锅内放食油烧至六成热时，下入还料炸至金黄，捞出沥油装盘，随小米辣奇妙酱上桌蘸食。

特点：色泽金黄，外酥内软，味奇香醇。

开心红薯

干炸

原料

红薯300克，干粉丝1小把

调料

食油2杯，小米辣奇妙酱1小碟，青葱丝10克，吉士粉适量

制法

- ① 红薯去皮，洗净，切成小指粗的条，拌匀吉士粉。
- ② 锅内入油，中火烧至五成热时，下入红薯条炸熟。
- ③ 再将粉丝放在油锅中炸至膨胀，捞出沥油装盘成“雀巢”状。
- ④ 把红薯条码在中间，点缀上青葱丝，随小米辣奇妙酱上桌蘸食。

特点：金黄，酥软，味奇。

奇妙沙丁鱼吐司 煎

原料

法国乡村面包2片，罐头沙丁鱼2条，生菜叶1片，番茄4片，鸡蛋2个，奶酪2片，淡奶油2大勺，鲜奶1大勺

调料

食用油、胡椒粉各少许，小米辣奇妙酱2大勺

制法

1. 法国乡村面包片入烤箱烤香；鸡蛋打散，加入淡奶油、鲜奶和胡椒粉搅匀。
2. 锅内倒入食用油烧热，倒入鸡蛋液炒熟成蛋块，备用。
3. 在烤香的面包片上涂上一层小米辣奇妙酱，加上生菜叶，再依次放上番茄片、奶酪片和炒鸡蛋。
4. 最后放上去头尾的沙丁鱼，淋上小米辣奇妙酱即成。

特点：焦香软嫩，口感丰富。



Tips

1. 也可选用其他面包片代替。
2. 打蛋时要用力，使充分搅匀。炒制时火候要得当。成品要松软，不能过硬。

奇妙鱿鱼仔 生烤

原料

鱿鱼仔300克，土豆1个，洋葱50克，培根1条，牛油50克，黄油30克

调料

蒜蓉10克，香菜末5克，小米辣奇妙酱2大勺，盐适量

制法

1. 鱿鱼仔洗净，控干水分；洋葱、培根分别切丝；牛油解冻，加入蒜蓉和香菜末拌匀。
2. 土豆去皮切成大片，放在加有盐的水锅中煮至半熟，捞出控干水分。
3. 锅内倒入黄油烧热，放培根丝、洋葱丝和鱿鱼仔炒香，盛出后加入小米辣奇妙酱拌匀。
4. 土豆片整齐地摆在烤盘上，在其表面涂上一层蒜蓉牛油，中间放上炒好的鱿鱼，入烤箱以220℃的箱温烤约15分钟，即可出炉上桌。

特点：黄亮油润，口感绝妙。



Tips

1. 培根与鱿鱼合炒，既能增加香味，又可去除鱿鱼的腥味。
2. 控制好烤制时间。

清爽开胃
油醋汁6种酱料变化
29款美味菜肴

变化① 酸辣油醋汁

酸辣油醋汁的调制方法

原料

洋葱.....	25克
苹果醋.....	3大勺
辣椒.....	5克
蒜瓣、香菜.....	各4克
黑胡椒粉.....	1小勺
盐.....	2/3小勺
橄榄油.....	1大勺



制法

- ① 洋葱剥去外皮，蒜瓣去皮，香菜择洗干净，辣椒去蒂。将以上四种原料分别切末。
- ② 锅置火上，放入橄榄油烧热，投入洋葱末、蒜末和辣椒末炒香，盛在小碗内。依次加入剩余的原料。用筷子搅拌均匀即可。



Tips

1. 最好隔夜冷藏后再用，让各种材料都入味，风味更佳。
2. 此汁冰箱冷藏可存放两周，室温存放1~2天。

酱料特点

这是用橄榄油和苹果醋搭配辣椒等调制的一款油醋汁，具有色泽淡褐、咸香酸辣的特点。





Tips

1. 侧耳根选用新鲜的嫩叶或质嫩的根茎部，蚕豆要选用新鲜质嫩的。
2. 成菜后及时食用效果才好。

侧耳根拌蚕豆 拌

原料

鲜蚕豆200克，侧耳根100克

调料

盐2/3小勺，酸辣油醋汁适量

制法

- ① 侧耳根择洗干净，控净水分，切段。
- ② 鲜蚕豆洗涤后放入沸水锅中煮至断生捞出。
- ③ 将加工好的原料，加盐拌匀腌3分钟，沥去汁水。
- ④ 加入酸辣油醋汁拌匀，装盘。

特点：质地软脆，咸鲜酸辣。



Tips

1. 要选新鲜质量好的嫩羊排。烹制前必须浸泡，以去除异味，增加嫩度。
2. 因羊排已熟，油炸时用热油快速炸上色即可。

酸辣羊排 卤炸

原料

羊排500克，鸡蛋2个

调料

炖羊肉料1小包，葱段10克，生姜3片，料酒1大勺，盐1小勺，胡椒粉1/3小勺，干淀粉、食油各适量，酸辣油醋汁1小碟

制法

- ① 羊排顺骨缝划开，剥成5厘米长的段，用水泡半小时。
- ② 羊排加生姜、葱段、料酒、盐和炖羊肉料包，用旺火烧开后，打去浮末，转小火卤熟，捞出控净汤汁。
- ③ 羊排拍一层干淀粉，抖掉余粉；鸡蛋调匀待用。
- ④ 净锅上火，注入食油烧至六成热时，把羊排骨与鸡蛋液拌匀，下入油锅中炸至金黄酥脆，捞出沥油，整齐装盘，随酸辣油醋汁上桌蘸食。

特点：色泽金黄，外焦里嫩，鱼香味突出。

酸辣土豆 蒸炸

原料

小土豆500克

调料

盐1/3小勺，酸辣油醋汁2大勺，食油1杯

制法

1. 小土豆洗净，削皮，再用清水洗两遍，控干水分与盐拌匀。
2. 把小土豆放在笼屉上，用旺火蒸至酥软，取出，揩干水分。
3. 炒锅上火，注入食油烧至七成热时，投入小土豆炸至金黄色，捞出沥油。
4. 把炸好的小土豆整齐地装在窝盘中，淋上制好的酸辣油醋汁，即可上桌。

特点：形态圆润，质地酥绵，吃法新颖。



Tips

1. 小土豆修切得应大小一致，使受热后同时达到口感要求。
2. 油温要高一些，使小土豆快速上色。

面皮芒果卷 卷

原料

米面皮2张，芒果1个，生菜、胡萝卜、白萝卜各75克

调料

九层塔、香菜、薄荷各10克，酸辣油醋汁2大勺

制法

1. 将米面皮喷水，用湿布盖好约8分钟至变软。
2. 香菜洗净，切段；其余蔬菜洗净，切丝；芒果去皮，切成长方条。
3. 把米面皮摊开，在中间依序放上各种蔬菜丝和芒果条。
4. 然后包成圆筒状，斜刀切马蹄状，整齐装在盘中，淋上酸辣油醋汁，即可上桌食用。

特点：口感清新，刺激味蕾。



Tips

1. 面皮喷水不能过多，否则口感不好。
2. 包裹要紧实，以免切后散开，影响造型。

变化② 葡萄油醋汁

原料

鲜葡萄	100克
柚子醋	3大勺
酒、橄榄油	各1大勺
青葱	10克

酱料特点

这是用橄榄油、柚子醋加上葡萄泥等调料配制而成的一种油醋汁，成品呈液体，具有色泽淡红、味香甜酸的特点。



葡萄油醋汁的调制方法

制法



葡萄洗净，撕去表皮，用牙签挑出籽后，入搅拌机内打成泥。

青葱洗净，切成细末。

葡萄泥放入碗内，加柚子醋和酒调匀。再加橄榄油和青葱末调匀即成。

Tips

1. 加入适量的白葡萄泥，可使酱汁清香可口。
2. 橄榄油也可用芝麻油代替。

肉菜杂拌

原料

熟牛肉150克，烤猪肉100克，火腿肠50克，白菜心、黄瓜各100克

调料

盐冰水、葡萄油醋汁各适量

制法

- 1 熟牛肉切成1厘米见方的丁，烤猪肉切成薄片，火腿肠切半圆形片。
- 2 白菜心和黄瓜分别洗净，切成细丝，放在盐冰水中泡至卷曲，待用。
- 3 取一净盘子，先将白菜丝、黄瓜丝铺在盘中，淋上一半葡萄油醋汁。
- 4 然后把牛肉丁、烤猪肉片和火腿肠摆在上面，接着淋上剩余的葡萄油醋汁即成。

特点：色彩缤纷，口感丰富，酸香含甜。



Tips

1. 必须选取鲜嫩的白菜心。
2. 此菜上桌前淋上酱汁，味道和口感才好。



Tips

1. 宜选用紧实细刺少的鱼类，如黄鱼、黑鱼等。鱼肉切块的厚度应保持在1厘米以内，以方便成熟。
2. 面包糠宜选用咸味，甜味的炸时易焦糊。

炸鳕鱼排 香炸

原料

鳕鱼肉200克，土豆150克，面包糠50克，洋葱丝30克，鸡蛋1个，面粉适量

调料

白兰地酒2小勺，柠檬汁、盐各1小勺，葡萄油醋汁1小碟

制法

- ① 将鳕鱼肉去刺和皮，用斜坡刀切成四片；土豆去皮，切成1厘米粗的方条，水泡后控干；鸡蛋搅匀待用。
- ② 鱼片放入深盘，洒上白兰地酒、柠檬汁，加洋葱丝和部分盐，揉搓几下，腌渍入味后，将鱼片两面蘸上面粉，拖匀蛋液，蘸上面包糠，用手轻轻压实成鱼排生坯。
- ③ 油锅上火，加入食油烧至六成热时，下入土豆条炸熟成黄色，捞出与盐拌匀，保温待用。
- ④ 待油温降低至四成，下入鱼排生坯炸熟成金黄色，捞出切条装盘，放上土豆条，随葡萄油醋汁上桌蘸食。

特点：金黄酥脆，风味特别。

蛋煎腐竹 软煎

原料

水发腐竹200克，鸡蛋2个，韭菜50克

调料

葱姜水50克，干淀粉2大勺，盐2/3小勺，味精2/3小勺，啤酒1大勺，食油1/4杯，葡萄油醋汁2大勺

制法

- ① 腐竹改刀成4厘米长的段，韭菜切成细末。（图1）
- ② 腐竹段加入葱姜水、盐、味精、干淀粉和啤酒拌匀腌5分钟。
- ③ 鸡蛋磕入大碗内，加入韭菜末及少许盐搅散；腐竹沥汁水，滚匀干淀粉备用。
- ④ 平底煎锅上火，入色拉油烧至五成热时，取腐竹挂匀鸡蛋液摆入油锅中，然后将剩余的蛋液倒入锅中的腐竹上，待定型后翻转煎另一面成虎皮色、无生蛋液时，淋入葡萄油醋汁，翻匀装盘。（图2）

特点：口感软嫩，味道咸鲜，略带甜酸。



1



2

Tips

1. 发好的腐竹最好用开水焯一下，以去除豆腥味。
2. 葡萄油醋汁时应顺锅边淋入。

烤猪肝 烤

原料

猪肝250克

调料

大葱100克, 香菜20克, 料酒1大勺, 姜汁2小勺, 化猪油适量, 葡萄油醋汁1小碟

制法

- 1 猪肝去血污洗净, 切成0.3厘米的片; 大葱切丝; 香菜切成碎末。
- 2 猪肝片放入沸水锅中氽一下, 捞出控净水分待用。
- 3 烤盘置火上, 抹匀化猪油, 烧热后, 放上葱丝和猪肝, 用筷子将大葱和猪肝搅拌翻动。
- 4 一边翻动, 一边淋上料酒和姜汁。待烤熟后取猪肝蘸葡萄油醋汁和香菜末食用。

特点: 焦嫩适口, 美味香郁。



Tips

1. 猪肝极嫩, 应采用锯切的刀法, 并且一气把原料切完, 才能保证厚薄均匀。
2. 猪肝必须烤制5分钟以上, 待完全熟透后方可食用。

红柿豆腐锅 炖

原料

豆腐500克, 西红柿200克

调料

葱花、姜米、香菜段各5克, 盐、味精、胡椒粉、朝天干椒各适量, 鲜汤3杯, 葡萄油醋汁1小碟, 食油3大勺

制法

- 1 豆腐切成3.5厘米长、2.5厘米宽、0.5厘米厚的大片, 入沸水锅中氽透, 捞起沥干水分; 西红柿洗净, 切滚刀块; 朝天干椒洗净, 切短节。
- 2 锅上火位, 放2大勺食油烧热, 炸香葱花和姜米, 下西红柿块炒透, 掺鲜汤烧开。加入豆腐, 调入盐、味精和胡椒粉, 待炖透入味, 倒在火锅内。
- 3 锅内倒入剩余食油烧热, 放辣椒节炸至焦脆, 连油倒在豆腐上, 撒香菜段, 点燃锅仔, 随油醋汁上桌蘸食。

特点: 咸香, 烫嫩, 风味特别。



Tips

1. 豆腐切得应厚一点, 以防煮碎。
2. 西红柿除选用熟透的外, 还要求用足量的底油炒透, 以去除酸涩味。

变化③ 白酒油醋汁

原料

白酒醋	3大勺
白葡萄酒、果糖	各2大勺
红葱头	10克
香叶	1片
橄榄油	2大勺



酱料特点

这是以橄榄油、白酒醋和白葡萄酒等调料配制而成的一种油醋汁，具有色泽亮丽、味道酸甜的特点。

白酒油醋汁的调制方法

制法



- ① 红葱头剥去外皮，洗净，切成碎末。
- ② 果糖用擀面杖擀碎，香叶用温水洗净。
- ③ 锅置火上，放橄榄油烧热，投入红葱头碎和香叶炒香，盛在小碗内晾凉。加入其他所有的材料搅拌均匀即成。

Tips

1. 橄榄油可用其他食油代替。
2. 要用小火和低油温把香料的香味炸出来。

鸭肉沙拉拌

原料

带骨带皮鸭脯1个，土豆100克，西芹75克，油炸杏仁10克

调料

生姜2片，葱段5克，料酒10克，白酒油醋汁适量

制法

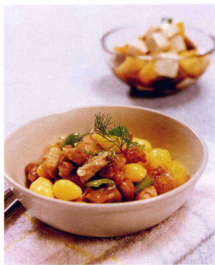
- ① 将鸭肉皮上的残毛洗净，放在加有料酒、葱段和姜片的水锅中，用小火煮熟，关火，原汤浸泡至凉，捞出去骨，用手撕成不规则的条。
- ② 土豆煮熟去皮，西芹择洗净，分别切成2.5厘米长的小条。
- ③ 将加工好的所有原料放在容器内，加入调好的白酒油醋汁拌匀，装盘。
- ④ 最后撒上油炸杏仁即成。

特点：软嫩有脆，酸甜提神。



Tips

1. 煮好的鸭肉用原汤浸泡一会，其肉质更爽滑。
2. 撕鸭肉条时最好带上消毒的手套，以保证卫生。



Tips

1. 切肉丁前必须划上花刀，这样经过滑油后才容易成熟。
2. 银杏有微苦味，入菜前一定要作焯水处理。

银杏肉丁 滑炒

原料

银杏罐头1瓶，猪瘦肉150克，青椒25克，鸡蛋清1个

调料

干细淀粉2小勺，葱丁5克，料酒1小勺，盐2/3小勺，味精2/3小勺，水淀粉1小勺，白酒油醋汁3大勺，食油半杯

制法

- ① 将猪瘦肉切成1厘米厚的片，在一面略划浅十字花刀，再切成1.5厘米见方的丁。
- ② 肉丁入碗，加盐、味精和料酒拌匀，再加鸡蛋清和干细淀粉拌匀上浆。
- ③ 银杏入沸水中焯出；锅内放食油上火烧至四成热时，倒入肉丁滑熟，倒出控油。
- ④ 锅留1大勺底油，炸香葱丁，放入银杏和青椒炒几下，倒入肉丁和白酒油醋汁炒匀，勾水淀粉，翻匀装盘。

特点：肉质滑嫩，味道酸甜。

煎鳕鱼肉 干煎

原料

鳕鱼肉2片（约200克），鲜蘑菇4个，土豆25克，青椒0.5个，洋葱25克

调料

料酒2小勺，姜汁1小勺，盐2/3小勺，白酒油醋汁3大勺

制法

- ① 蘑菇洗净去蒂，在表面划上米字花纹；土豆洗净，切片；青椒、洋葱分别切丝。
- ② 鳕鱼肉抹上姜汁、料酒和1/3小勺盐腌10分钟，在两面拍上薄薄一层淀粉。
- ③ 锅上火炙好，放入食油烧热，放入鳕鱼煎熟至呈金黄色，铲出装盘。
- ④ 利用锅中余油把蘑菇、青椒、洋葱和土豆片炒熟，加入白酒油醋汁和盐调味，倒在煎好的鳕鱼肉上即成。

特点：鱼肉鲜嫩，味鲜爽口。



Tips

1. 鳕鱼肉拍上淀粉后，应待其湿润后再煎制。
2. 煎制时需来回推动鱼肉，使其色泽均匀。

生炸鸡翅

生炸

原料

鸡翅4个

调料

酱油1小勺，盐2/3小勺，意大利香料、黑胡椒粉、香蒜粉各少许，食油1杯，白酒油醋汁1小碟

制法

1. 将鸡翅上的残毛及杂物去净，在拐弯处划上刀口。
2. 把鸡翅放在盆内，加入除酱汁外全部调味料拌匀腌约10分钟。
3. 锅内倒入食油烧至五成热时，下入鸡翅炸热，再升高油温炸至金红，捞出沥油。
4. 把鸡翅改刀装盘，随白酒油醋汁上桌蘸食。

特点：色泽枣红，鸡肉香嫩。



Tips

1. 鸡翅抹上酱油炸制容易上色，故应用中火低油温炸，以免外糊内生。
2. 腌制时间要够，使原料入味。

白灼鱼片

白灼

原料

黑鱼肉150克，黄瓜、水发木耳各50克

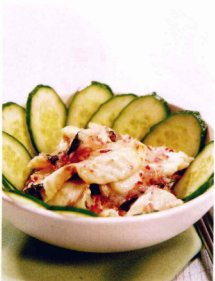
调料

料酒1小勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，干细淀粉1大勺，白酒油醋汁3大勺

制法

1. 黑鱼肉去净小刺，切成3厘米长的薄片；黄瓜洗净，切象眼片；水发木耳洗净，撕成小片。
2. 鱼片纳盆内，加入料酒、盐、味精和干细淀粉，拌匀。
3. 锅内放清水烧开，下入鱼片和木耳焯熟，捞出用纯净水过凉，控净水分。
4. 把木耳和黄瓜片铺在盘底，盖上鱼片，淋上白酒油醋汁，即可上桌。

特点：鱼片细嫩，味美清爽。



Tips

1. 鱼片要求厚薄均匀，不能切得一头厚一头薄。
2. 必须旺火沸水余制鱼片。这样，口感才滑嫩。

变化④ 洋葱油醋汁

酱料特点

这是用洋葱泥、辣椒粉、味淋和醋等调料配制而成的一种油醋汁。具有色泽红亮、咸香酸辣的特点。适用于沙拉、凉拌、白煮和蒸菜的调味。



洋葱油醋汁的调制方法

原料

洋葱	50克
食醋	4大勺
橄榄油	2大勺
味琳	2小勺
盐、辣椒粉	各1小勺



制法

- 1 洋葱剥去外皮，洗净，剁成细泥。
- 2 辣椒粉放在小碗内，加洋葱泥拌匀，再浇入烧热的橄榄油，搅匀。待其晾凉后，加入味琳、盐和食醋调匀即成。

Tips

1. 辣椒粉以韩式辣椒粉为佳，不论何种，均要选不掺色红素、不掺假、味道正的。
2. 也可用香油代替橄榄油。



凉拌侧耳根 生拌

原料

侧耳根150克，莴笋100克

调料

盐2/3小勺，洋葱油醋汁适量

制法

- 1 侧耳根择洗干净，切成小段。
- 2 莴笋去皮洗净，切成10厘米长、0.3厘米粗的丝。
- 3 将加工好的原料，放入小盆内，加盐拌匀腌3分钟。
- 4 再用纯净水将原料漂洗一遍，控净水分，与洋葱油醋汁拌匀，装盘。

特点：质地嫩脆，咸酸香辣。



Tips

1. 侧耳根选用新鲜的嫩叶或质嫩的根茎部。
2. 成菜后宜及时食用，风味才好。



Tips

1. 各种原料的刀工要粗细均匀。
2. 淋上味汁后及时食用，风味才佳。



Tips

1. 鹅肝一定要去筋，不然煎的时候会收缩，口感就不好了。
2. 甜白葡萄酒和鹅肝的肥嫩美味最搭配，故煎制时要加入一些。

香瓜茄沙拉 生拌

原料

香瓜茄100克，紫甘蓝、胡萝卜、球茎茴香各50克

调料

盐1/3小勺，洋葱油醋汁适量

制法

- ① 香瓜茄洗净，切宽条；紫甘蓝切粗丝；胡萝卜切细条；球茎茴香切丝。
- ② 把加工好的香瓜茄、紫甘蓝、胡萝卜放入沙拉碗中，加入盐拌匀腌3分钟。
- ③ 再加入球茎茴香丝拌匀。
- ④ 最后淋上洋葱油醋汁即成。

特点：五彩缤纷，爽脆开胃。

煎肥鹅肝片 煎烤

原料

肥鹅肝2片，西洋梨1个，黄油3大勺

调料

面粉、白葡萄酒各2小勺，盐2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，白糖、黄油各1大勺，洋葱油醋汁适量

制法

- ① 肥鹅肝去掉筋，切成0.5~0.8厘米厚的片，放入冰箱冷藏待用；西洋梨去皮切成圆片，用小刀剥去籽核成圆圈状。
- ② 把鹅肝片两面蘸匀盐、胡椒粉和面粉，待用。
- ③ 煎锅中上火，放入黄油加热至化开，投入鹅肝片煎熟，烹入白葡萄酒，略煎取出。
- ④ 同时把梨片刷上黄油和白糖，放入烤箱中烤上色，取出摆在圆盘周边，中间放上煎好的鹅肝片，最后淋上洋葱油醋汁即成。

特点：香嫩，味奇。

清蒸鲈鱼 清蒸

原料

鲜鲈鱼1尾(约650克),熟瘦火腿25克,水发香菇、冬笋各30克

调料

料酒2小勺,葱丝15克,姜丝10克,化猪油25克,胡椒粉、盐、味精各适量,洋葱油醋汁1小碟

制法

1. 鲈鱼治净,剥下头尾,鱼身顺脊骨劈两半,再切成宽约2厘米的长方块;火腿、香菇和冬笋分别切成薄片。
2. 把鱼烫一下,捞出,洗去黑膜,揩干后加入香菇片、笋片和料酒、胡椒粉、盐、味精等调味料,拌匀腌约10分钟。
3. 将鱼块、笋片、香菇片和火腿片间隔在盘中摆成两排,摆上头尾,淋上化猪油。
4. 上笼用旺火约15分钟至刚熟,取出,撒上葱丝和姜丝,即可随洋葱油醋汁上桌蘸食。

特点:形态美观,鱼肉香嫩,清淡咸鲜。



Tips

1. 鲈鱼肉吃其清香,余制时间不能太长,以免鲜味流失过多。
2. 应采用旺火沸水快蒸,肉质嫩而有弹性。

豆腐蛋羹 清蒸

原料

鸡蛋4个,内酯豆腐100克,榨菜15克

调料

清水300克,鸡汤100克,洋葱油醋汁1大勺,盐适量

制法

1. 将鸡蛋磕入玻璃缸内,加盐、鸡汤和1杯50℃的温水调匀。
2. 内酯豆腐切成0.5厘米见方的丁,焯水;榨菜切成小粒。
3. 将调好的蛋液入笼用小火蒸约8分钟,取出,撒入豆腐丁和榨菜粒,再入笼蒸4分钟即熟。
4. 取出,淋上洋葱油醋汁即成。

特点:嫩中有脆,略带酸辣。



Tips

1. 必须控制好火力时间。若火旺、时间长,成品有蜂窝状,色泽发黑。
2. 豆腐要焯水,以去除豆腥味。

变化⑤ 法式油醋汁

原料

橄榄油	3大勺
白酒醋	1大勺
法式芥末酱	1小勺
白糖、盐	各1/3小勺
胡椒粉	1/5小勺



酱料特点

这种油醋汁是用橄榄油、白酒醋和法式芥末酱等调料配制而成的，具有色泽亮丽、味道酸辣、开胃利口的特点。多运用拌制各式荤素沙拉。



法式油醋汁的调制方法

制法



- 1 先将白酒醋放在小碗内。
- 2 加入白糖、盐和胡椒粉调匀。
- 3 再把法式芥末酱放在另一小碗内，慢慢加入橄榄油搅拌成乳状。最后倒入调好的白酒醋，再搅拌均匀即可。

Tips

1. 橄榄油和白酒醋的比例约为3:1。
2. 要掌握好加料顺序，并且顺一个方向搅拌。
3. 还可以根据个人喜好加入蒜蓉、香草碎，调成蒜香或香草味型的油醋汁。

法式蔬菜沙拉 生拌

原料

西生菜、樱桃番茄、红黄甜椒、洋葱、黄瓜、紫苏、紫甘蓝各适量

调料

蒜瓣10克，法式油醋汁、盐各适量

制法

- 1 把各种蔬菜用纯净水洗净，沥去水分。
- 2 西生菜撕成可以入口的大小，洋葱和甜椒切成圈，樱桃番茄切小块，黄瓜切片，少量紫苏撕成小块，紫甘蓝切成细丝。
- 3 蒜瓣入钵，加少许盐捣成细蓉。
- 4 把上述切好的蔬菜混合好后，加入蒜蓉和法式油醋汁调和，装盘即可。

特点：鲜嫩，爽口。



Tips

1. 必须选取新鲜脆嫩的原料。
2. 夏天可放入冰箱冷藏2个小时，再拌制上桌。



Tips

1. 木耳用凉水泡，既出数口感又好。
2. 原料必须控干水分再装盘。

三色黑木耳 生拌

原料

黑木耳25克，胡萝卜、紫甘蓝、黄瓜各50克

调料

法式油醋汁、盐各适量

制法

- ① 黑木耳放入凉水中，浸泡数小时至涨透，择洗干净，撕成小片，入冰箱镇凉，待用。
- ② 黄瓜洗净，斜刀切成薄片；胡萝卜和紫甘蓝均洗净，切成极细的长丝，用加有盐的冰水泡至发挺，取出沥水。
- ③ 取一圆盘，先将胡萝卜丝和紫甘蓝丝装在盘中成凹形，再将黄瓜片摆在凹形里。
- ④ 中间装上冰镇好的木耳，淋上法式油醋汁，即可上桌。

特点：酸香冲辣，滑爽可口。



Tips

1. 鸡蛋和鱼肉是这款沙拉的经典搭配，最好不要替换掉。
2. 金枪鱼罐头里的油水一定要过滤掉，否则沙拉会油腻。

法式金枪鱼沙拉 拌

原料

金枪鱼罐头1/2罐，土豆、西红柿、鸡蛋各1个，黄瓜1/2根，洋葱1/4个，生菜3片，黑橄榄3粒，甜豆3根

调料

盐、黑胡椒碎各1小勺，法香菜碎1/5小勺，法式油醋汁适量

制法

- ① 鸡蛋煮熟，冷却去皮，切成小块；金枪鱼从罐头中取出，过滤掉油水，把鱼肉用勺子捣碎。
- ② 把原料中所有的蔬菜洗净。然后，黄瓜切成薄片；西红柿切成小块；洋葱切成圈；土豆去皮后切成1厘米大小的丁；黑橄榄切圈；生菜沥干水后撕碎。
- ③ 锅中放水烧开，加入1/3小勺盐，放入土豆丁和甜豆煮熟，捞出过凉，沥干备用。
- ④ 将所有加工好的原料放入容器中，加入黑胡椒碎、法香菜碎、法式油醋汁和剩余盐拌匀，即可装盘。

特点：用料多样，口感丰富，清脆爽口。

猪肉蔬菜串烤

生烤

原料

猪里脊300克，红葱头、胡萝卜、青椒各100克，油炸土豆条75克，生菜叶少许

调料

干白葡萄酒1大勺，洋葱汁、柠檬汁、香草末、盐、味精、胡椒粉各少许，食油3大勺，法式油醋汁1小碟

制法

1. 猪里脊去净筋膜，切成均匀的20小块，用刀轻轻拍松；红葱头、胡萝卜和青椒均切片，撒上少许盐拌匀腌味。
2. 将各种调料和食油放在一起调匀成腌料汁，放入肉块抓匀腌约20分钟。
3. 取不锈钢签数根，在每根签子上依次穿上一块肉、一片红葱头、一片胡萝卜和一片青椒，直至把原料穿完。
4. 将肉串烧烤至焦黄熟透取下，放在垫有生菜叶的盘子上，伴上油炸土豆条，随法式油醋汁上桌佐食。

特点：外焦里嫩，味道香浓，十分刺激。



Tips

1. 穿制时不要按实。
2. 在烤制时要不断翻转，使受热均匀，成熟度一致。

法式煎芥末鸡排

煎烤

原料

去骨鸡胸2块（约300克），芦笋2根，胡萝卜0.5根，面包糠25克，瓜子仁、花生仁各25克

调料

法香菜碎5克，白酒、法式芥末酱、盐各1小勺，胡椒粉1/3小勺，法式油醋汁、食油各2大勺，黄油25克

制法

1. 鸡胸肉两面拉上刀纹，加入盐、白酒和胡椒粉腌约15分钟；芦笋切段，胡萝卜挖成球，用盐水煮熟，备用。
2. 瓜子仁和花生仁切碎，与面包糠、法香菜碎、黄油、盐和胡椒粉调味。
3. 煎锅入油烧热。鸡肉两面蘸面粉煎上色，取出抹上芥末酱，铺上制作好的面包糠混合物。
4. 放入预热200℃左右的烤箱内烤熟，改刀装盘，边饰煮熟的芦笋段和胡萝卜球，淋上法式油醋汁即成。

特点：色泽金黄，口感香脆，肉质鲜美，富有营养。



Tips

1. 鸡胸肉调味宜淡不宜咸，且要均匀，其腌制时间不得少于10分钟。
2. 鸡排在烤箱烤制8分钟左右即可，不宜太久，否则汁水流失严重，影响口感。

变化⑥ 松仁油醋汁

酱料特点

这是以橄榄油、黑醋、红酒醋配油炸松仁等配制的一种油醋汁，口味酸略带甜味，并伴有香菜的清香、松子仁的香味。多用于拌制沙拉，或配食海鲜类菜肴。



Tips

1. 炸松仁时一定要用小火和低油温。
2. 两种醋煮的时间不能过长，否则会影响味道。
3. 香菜应在上菜前加入味汁中。

松仁油醋汁的调制方法

原料

黑醋、红酒醋	各1大勺
松子仁	10克
香菜	5克
橄榄油	6大勺
盐	2/3小勺

制法



橄榄油入锅，放入松子仁，以小火炸至酥香，离火晾凉。

香菜择洗干净，切成末。

黑醋和红酒醋混合入锅，用小火煮匀盛出。

将所有原料放在一起调匀即成。

莳萝风味虾沙拉 拌

原料

大虾2只，鳄梨半个，芒果1/3个，番茄半个，玫瑰生菜、菊花生菜各10克

调料

柠檬汁1小勺，莳萝5克，松仁油醋汁3大勺，盐、食油各适量

制法

1. 大虾去头剥壳，片开脊背，挑去沙线，放在加有盐和食油的水锅中煮熟；番茄、鳄梨、芒果去皮，切成小丁。
2. 取一个圆形模具，放在盘子中央，将鳄梨、芒果和番茄丁淋上少许柠檬汁后，依次摆在模具中。
3. 把煮熟的大虾摆在上面，再将两种生菜轻轻放上。
4. 莳萝切碎，与松仁油醋汁调匀，淋在原料上即成。

特点：布局新颖巧妙，色彩搭配鲜亮。



Tips

1. 大虾用旺火滚水煮，口感较好。
2. 生菜最好用水泡挺再用，这样不仅口感脆，而且也容易造型。



Tips

1. 也可选用其他品种的香肠。
2. 刀工要精细，讲究装盘。

德式香肠沙拉 拌

原料

啤酒肠、里昂那肠、腊肠各100克，樱桃番茄2个，奶酪2片，洋葱50克

调料

法香、黑胡椒碎各少许，松仁油醋汁适量

制法

- ① 将三种肠子分别切成条状。
- ② 洋葱剥皮，同奶酪片分别切条。
- ③ 樱桃番茄洗净消毒，一切两半。
- ④ 将香肠、洋葱、奶酪片造型装盘，淋上松子油醋汁，撒上黑胡椒碎，点缀上樱桃番茄和法香即成。

特点：色彩美观，口感多样，制法简便。

什锦香肠冷盘 拌

原料

各式德国香肠（啤酒肠、青椒肠等）200克，紫甘蓝、绿生菜各50克，小番茄2个

调料

松仁油醋汁适量

制法

- ① 紫甘蓝、绿生菜分别切丝，用冰水泡至卷曲；小番茄洗净，一切为二。
- ② 各式德国香肠斜刀切成大片。
- ③ 把各种香肠片折叠后，造型码在盘中。
- ④ 两种生菜控干水分，同小番茄放在一起，加上松子油醋汁拌匀，堆在盘边造型即成。

特点：造型简便大方，荤素搭配营养。



Tips

1. 也可选用其他品种的香肠，或其他可食的生菜。
2. 生菜必须控净水分，再加油醋汁拌味。

尼斯沙拉 拌

原料

什锦生菜150克，鸡蛋1个，土豆50克，金枪鱼罐头50克，洋葱25克，番茄1个，黑橄榄25克

调料

法香5克，松仁油醋汁适量

制法

- 1 鸡蛋煮熟，剥壳，切角；土豆洗净，煮熟去皮，切丁；黑橄榄切片；洋葱剥皮，切圈；番茄切角；法香切碎。
- 2 将制法1的原料摆于盘中。
- 3 把金枪鱼从罐中取出，控净汁水，用筷子弄碎，摆在生菜的上面。
- 4 最后淋上松仁油醋汁即成。

特点：嫩脆，咸香，清爽。



Tips

1. 土豆不要煮得太熟，否则，切制时易碎。
2. 金枪鱼控净汁水，弄碎后再装盘。

焗大生蚝 烤

原料

洋葱50克，奶酪75克，大生蚝、咸蛋黄、小番茄各2个，生菜、紫甘蓝各少许

调料

白酒1小勺，盐2/3小勺，油、松仁油醋汁各适量，胡椒粉少许

制法

- 1 生蚝刷洗干净，用尖刀插入其缝中，分成两半，肉改刀，壳备用；洋葱切碎；奶酪切粒；咸蛋黄切小粒。
- 2 锅内放食油烧热，下洋葱炒黄，再下蚝肉炒熟，烹入白酒，加盐和胡椒粉调味盛出，与咸蛋黄拌匀，待用。
- 3 用钳子先将生蚝壳修成较为规则的圆形，再用凉水冲洗干净，揩干水分，填入炒好的馅料，撒上奶酪粒，摆在烤盘上，入烤箱烤约10分钟，取出装盘。
- 4 生菜、紫甘蓝分别洗净，用手撕成小片，与松仁油醋汁拌匀成沙拉，堆在生蚝旁，点缀上小番茄即成。

特点：色彩美观，鲜香四溢。



Tips

1. 生蚝，即牡蛎。购买时注意，外壳完全封闭的才新鲜，不要挑选外壳已经张开的。
2. 生蚝肉不要过多地漂洗，以避免鲜汁过多地流失。生蚝壳一定要洗净并修剪好，使形态美观。
3. 调味时不加味精、盐，因蚝蛋黄有咸味，与牡蛎肉经烤制结合后味道恰好。

淋漓刺激
芥末酱5种酱料变化
21款美味菜肴

变化① 芥末清酒酱

芥末清酒酱的调制方法

原料

日式青芥酱、清酒、蛋黄酱..... 各1大勺

酱油..... 1小勺



制法

- ① 将日式青芥酱挤在小碗内。加入酱油，用筷子调匀。
- ② 再加入蛋黄酱调匀。
- ③ 最后加入清酒充分调匀，即成。



1



2



3

Tips

1. 酱油用量要适度，以免色泽发黑。
2. 搅拌的时候方向要一致。
3. 现做现吃，不宜长期保存。

酱料特点

这是用日式青芥酱和清酒、蛋黄酱等调配而成的一种酱料，成品呈稀糊状，具有色泽艳丽、甜辣相间、香气诱人的特点。多搭配蔬菜沙拉食用。





Tips

1. 各种蔬菜均要选取新鲜脆嫩的。
2. 装盘要颜色分开，美观悦目，诱人食欲。

地中海沙拉 拌

原料

胡萝卜、紫甘蓝、洋白菜各100克，生菜3片，芦笋2根，小西红柿2个，鸡蛋1个

调料

芥末清酒酱适量

制法

- ① 鸡蛋煮熟剥壳，全部蔬菜均用纯净水洗净。
- ② 鸡蛋切成均匀的杏子瓣，生菜用手撕成不规则的块状，芦笋斜刀切段，小西红柿一切两半，胡萝卜、紫甘蓝和洋白菜分别切丝。
- ③ 取一净圆盘子，先铺上生菜叶，把胡萝卜丝、白菜丝和紫甘蓝丝混匀分三堆放在生菜叶上，其四周放上鸡蛋和芦笋，中间放上小西红柿。
- ④ 最后淋上芥末清酒酱即成。

特点：色彩斑斓，口感丰富，利口开胃。



Tips

1. 虾肉煮至刚熟即好。
2. 如果喜食口味清淡的，煮虾时不要放盐。

卷心菜拌明虾 拌

原料

明虾8只，卷心菜150克

调料

葱节2段，生姜3片，盐1小勺，料酒2小勺，芥末清酒酱适量

制法

- ① 将明虾顺脊背片开，挑去泥肠后洗净，用竹杆由尾部穿过虾身至头部备用。
- ② 卷心菜切细丝，用纯净水泡至发挺，待用。
- ③ 锅中加水上火煮沸，加入除酱汁外全部调料，以大火煮约5分钟，取出放凉，剥去头和尾，将虾肉从腹部直剖后摊平备用。
- ④ 取一干净圆盘，铺上卷心菜丝垫底，摆上明虾，均匀淋上芥末清酒酱，即可。

特点：造型美观，虾肉脆嫩，菜心爽口，味道咸辣。

萝卜鲜椒沙拉

原料

胡萝卜1根，西芹嫩芽50克，青椒、黄椒各半只，菜花50克，圣女果5个

调料

芥末清酒酱适量，盐2/3小勺

制法

1. 菜花分成小朵；西芹嫩芽切成小节；胡萝卜切小滚刀块；青椒、黄椒洗净，用手掰成小块；圣女果洗净，对半切开。
2. 净锅上火，加入清水烧开，纳入菜花、西芹嫩芽和胡萝卜块烫至断生，捞出用纯净水过凉，控干水分。
3. 所有材料放在盆中，加入盐拌匀约3分钟，沥去汁水。
4. 装盘后，淋上芥末清酒酱即成。

特点：营养丰富，味香而刺激，是饭前开胃小菜。



Tips

1. 原料焯水时间以断生为度。
2. 一定要控干水分再加酱汁调味。

金菇培根卷

原料

培根6片，金针菇100克，生菜50克，红菜椒1个，洋葱半个

调料

芥末清酒酱1小碟，食油适量

制法

1. 金针菇洗净去根部，改刀成同培根一样宽的长段。
2. 红菜椒去籽，洋葱剥去外皮，分别切成细丝；生菜洗净，撕成小片。
3. 每片培根片上放适量各种蔬菜，再卷成小卷。
4. 煎锅中上火，倒入食油后，排入卷好的培根煎透，铲出装盘，随芥末清酒酱上桌蘸食。

特点：油香不腻，吃法特别。



Tips

1. 也可以将培根煎熟，裹住各种蔬菜丝蘸食。
2. 培根煎时会出油，故食油放得要少或不放。

变化② 柠檬芥末酱

原料

芥末籽酱、柠檬汁	各20克
橄榄油	15克
白糖	10克
盐	2/3小勺
白胡椒粉	1/3小勺



酱料特点

这是以芥末籽酱为主，加入柠檬汁等复制而成的一种酱料，具有色泽黄亮、味道酸辣、咸中回甜的特点。多用于可食生菜、水果沙拉、煎炸菜肴的调味。

柠檬芥末酱的调制方法

制法

- 1 将白糖、盐和白胡椒粉放在碗内。再加入柠檬汁，用筷子慢慢搅拌至溶化。
- 2 把芥末籽酱放在碗内，边注入橄榄油边用筷子搅拌均匀。
- 3 将制法1、2的调料合在一起，调匀成稀糊状即可。



Tips

1. 柠檬汁要现榨现用。
2. 加入各种调料要按顺序，否则不易搅拌均匀。
3. 搅拌时间要够，并且顺一个方向，使成品黏而不稀。

什锦蔬菜沙拉拌

原料

卷心菜150克，花菜100克，胡萝卜75克，芹菜2根，甜椒、尖辣椒各1个

调料

盐少许，柠檬芥末酱适量，蒜3瓣，生姜5克

制法

- 1 卷心菜、甜椒、尖辣椒分别切成丝；胡萝卜刮皮洗净，切成菱形薄片；芹菜洗净去筋络，斜刀切片。蒜捣成末，生姜切丝。
- 2 花菜去根及叶，分成小朵，入开水锅中煮熟，捞出和纯净水过凉。
- 3 取一大碗，放入全部原料，加入蒜末、姜丝和盐拌匀腌渍4小时。
- 4 再加柠檬芥末酱拌匀，加盖入冰箱冷藏1小时，即可取出装盘。

特点：色艳，水脆，清香。



Tips

1. 甜椒要顺长切丝，口感更脆。
2. 盐腌渍后要洗净水分，再加其他调料。



柠芥番茄生菜 拌

原料

生菜200克，番茄2个

调料

柠檬芥末酱、淡盐水各适量

制法

- ① 将生菜花瓣，用淡盐水洗净，撕成小片，放在盘中。
- ② 番茄洗净，用沸水略烫，撕去表皮，切成橘瓣块。
- ③ 番茄块整齐码在生菜叶上。
- ④ 淋上柠檬芥末酱，即可上桌。

特点：制法简单，开胃消食。

Tips

1. 一定要选取新鲜脆嫩的生菜，以保证美妙的口感。
2. 番茄最好洗净后再水烫去皮，以避免残留的农药污染番茄肉。



柠檬芥末黄瓜 拌

原料

鲜嫩黄瓜2根，小番茄10只

调料

盐少许，柠檬芥末酱适量

制法

- ① 将鲜嫩黄瓜先用清水洗净，接着用沸水烫一下，再用凉水冲凉，控干水分；小番茄洗净，消毒。
- ② 黄瓜顺长剖开，刀切面朝下置案板上，用刀面拍至松，再用斜刀切成0.3厘米厚的片，放小盆内，加盐拌匀腌5分钟。
- ③ 把黄瓜中的汁水控净，装在盘中成馒头状。
- ④ 淋上柠檬芥末酱，周边点缀上小番茄即成。

特点：水脆，酸辣，形美。

Tips

1. 应选择鲜嫩的黄瓜作原料。片要厚薄均匀。
2. 黄瓜应先用盐稍腌，沥去汁水再装盘。

清煎牛里脊

原料

牛里脊300克，芦笋5根，鲜青、红尖椒各0.5个

调料

生姜3片，香菜末5克，盐2/3小勺，味精、胡椒粉各1/3小勺，料酒1小勺，酱油2小勺，食油1/4杯，柠檬芥末酱2大勺

制法

- 1 牛里脊切成0.5厘米厚、6厘米长、3厘米宽的片，用刀尖戳数下；芦笋切成等长的段；鲜青、红尖椒去籽筋，剝成米粒状。
- 2 牛肉片放在盆里，依次放入姜片、香菜末和除酱汁外全部调味料拌匀腌约45分钟至入味。
- 3 芦笋段入沸水锅中煮至断生，捞出摆盘。
- 4 平底锅上火烧热，倒入食油遍布锅底，放入腌好的牛里脊片煎至两面呈金黄色且内部熟透时，铲出，装在盘中芦笋上，淋上柠檬芥末酱上桌。

特点：肉质香浓，鲜辣可口。



Tips

1. 牛肉片用刀尖戳上刀口，煎制时不卷曲。
2. 腌制时少加酱油，防止色泽发黑。

日式烤香鳗

原料

鳗鱼肉300克

调料

生姜、葱白各10克，香菜、芹菜各5克，盐、白糖各1小勺，生抽2/3小勺，老抽1/3小勺，清酒1大勺，柠檬芥末酱1小碟，小米椒、青椒各15克，香油少许

制法

- 1 鳗鱼肉洗净，擦干水分，在肉面刺上多个十字花刀。
- 2 把生姜、葱白、香菜、芹菜、小米椒和青椒合在一起打成细蓉，均匀地抹在鳗鱼体内外，腌约12小时。
- 3 然后加入清酒、盐、白糖、生抽和老抽等拌匀，再腌12小时。
- 4 将腌好的鳗鱼放入预热180℃的烤箱内烤10分钟，取出来刷上一层香油，再烤2分钟，出炉改刀装盘，随柠檬芥末酱上桌蘸食。

特点：外焦内嫩，风味独特。



Tips

1. 鳗鱼肉内面打上花刀，既便于入味，又能使烤制时不卷缩变形。
2. 要掌握好烤制时间，防止烤糊，影响风味。



酱料特点：这是在美极鲜酱油和鲜汤中加入青芥酱和辣鲜露等调料配制而成的一种酱汁，具有辣味刺激、鲜香味美的特点。此味汁适宜生食、白灼、白煮菜肴的味碟或淋汁。



制法

1. 不锈钢锅上火，倒入鲜汤烧开。
2. 再加入美极鲜酱油烧沸，离火晾凉。最后加入剩余全部调料拌匀，即成。

Tips

1. 香菜末应在菜肴上桌前加入到味汁中。
2. 严格控制好各种用料比例。

变化③ 青芥极鲜汁

青芥极鲜汁的调制方法

原料

美极鲜酱油.....	3大勺
辣鲜露.....	1大勺
青芥酱.....	1小勺
香菜.....	10克
生姜、蒜瓣.....	各5克
鲜汤.....	半杯
盐、味精、白糖、胡椒粉.....	各少许



烹调准备

生姜刨皮洗净，同蒜瓣分别剁成细末；香菜洗净切末。



青芥辣文蛤 拌

原料

带壳蛤1000克

调料

料酒2小勺，香菜1棵，青芥极鲜汁2大勺

制法

1. 将文蛤放入流动水中静养一天，使其完全吐尽泥沙，表面刷洗干净，生取出肉，留壳分别洗净。
2. 净锅上火，注入清水烧沸，加入料酒后，倒入文蛤肉氽至断生捞出，再放入文蛤壳清洗一下，取出控干水分。
3. 把文蛤壳等距摆在盘中，分别装入文蛤肉。
4. 淋上青芥极鲜汁，点缀上香菜即成。

特点：文蛤鲜美，味道奇鲜，食之有趣。

Tips

1. 文蛤出肉前最好饿养一天，以便洗净，防止夹沙。
2. 文蛤焯制时间不宜过长。



烘烤猪肉片 烤

原料

猪肉500克，土豆250克

调料

葱头丝50克，盐1小勺，胡椒粉1/3小勺，食油1杯，鲜汤200克，青芥极鲜汁3大勺

制法

1. 将猪肉切成薄片，撒上盐和胡椒粉腌2小时；土豆洗净，去皮切片。
2. 锅内倒入食油烧至六成热时，放入土豆片炸干水汽，倒在漏勺内控油。
3. 利用锅中余油把肉片煎至半熟，盛出。
4. 烤盘上抹一层食油，撒上葱头丝，码上煎好的肉片和土豆片，淋入鲜汤，入150℃的烤箱内烤约10分钟，取出装盘，随青芥极鲜汁上桌蘸食。

特点：味浓不腻，郁香适口。

Tips

1. 肉片和土豆片在烤制前加热至半熟即好。
2. 烤制时加入鲜汤，既便于烤熟又不致于烤焦。



变化④ 法芥红醋酱

法芥红醋酱的调制方法

原料

法式芥末酱	2小勺
红醋	5大勺
鸡蛋	1个
白糖	1小勺
盐、黑胡椒粉	各少许
红葱头	20克



酱料特点

这是用法式芥末酱加红醋等调料配制而成的一种酱汁，具有色泽深红、味道酸辣、略带甜味的特点。多用于拌制各式荤素沙拉。



烹调准备

- 1 红葱头剥皮，切成碎末。
- 2 鸡蛋煮熟，捞出剥壳，切成碎粒。



1



2

制法

- 1 法式芥末酱放在小碗内，加入红醋调匀。
- 2 再加入其他原料，充分调匀即可。



1



2

Tips

1. 加入白糖是为中和红醋的酸味，用量以刚透出甜味为佳。
2. 芥末酱的量依个人喜好酌情加入，但必须突出芥末味。

五色沙拉 拌

原料

土豆150克，黄瓜、尖辣椒各1个，绿色、红色、黄色甜椒各1个

调料

蒜末、葱末、薄荷碎、香菜碎各1小勺，盐1/3小勺，法式红醋酱适量

制法

- 1 土豆洗净，入水锅中煮熟，取出晾凉，削皮切片。
- 2 黄瓜洗净后切片；绿色、红色和黄色甜椒洗净，去籽及筋，切细丝；尖辣椒切碎。
- 3 将黄瓜片、熟土豆片和绿色、红色、黄色甜椒丝整齐地摆放在盘中，撒上尖辣椒碎、蒜末、葱末和盐，再淋上法式红醋酱拌匀。
- 4 入冰箱冷藏后取出，撒上薄荷碎和香菜碎，即成。

特点：五彩缤纷，冰凉爽脆。



Tips

1. 原料均要选用新鲜的品种。
2. 冷藏的时间不要过长，否则色泽变暗。



Tips

1. 绿豆芽要选用粗壮、色正、水分饱满的。
2. 原料用盐的目的是增加底味，去除一些水分，以免成菜后出水稀释酱汁，影响口味。

银芽海带三丝 拌

原料

绿豆芽200克，水发海带、心里美萝卜各100克，青尖椒1只

调料

盐1/3小勺，法芥红醋酱1大勺

制法

- ① 绿豆芽掐去两头，取用中段，即为银芽。
- ② 水发海带洗净，切5厘米长的细丝；心里美萝卜削皮洗净，切细丝；青尖椒洗净，斜刀切成圈状。
- ③ 锅内加入清水上旺火烧开，放入海带丝和银芽焯透，捞出用纯净水过凉，控净水分。
- ④ 与心里美萝卜和尖椒丝放在盆内，加盐拌匀腌3分钟，沥去汁水，再与法式红醋酱拌匀，装盘。

特点：脆嫩，开胃，爽口。



Tips

1. 要购买新鲜的熟羊肚。
2. 芹菜选用碧绿、质脆的。喜食生的，则直接装盘即可。

法式红酱羊肚 拌

原料

熟羊肚300克，芹菜50克

调料

盐、味精、法式红醋酱各适量

制法

- ① 熟羊肚去除内部油脂，切成细丝；芹菜洗净，也切成丝。
- ② 锅内放水上旺火烧开，下入芹菜和羊肚丝焯一下，捞出用纯净水过凉，沥干水分。
- ③ 先加盐和味精拌匀，静置一会，滗去多余的水分。
- ④ 再与法式红醋酱拌匀，装盘。

特点：肚丝软嫩，芹菜爽脆，酸辣利口。

豆角拌番茄 熟炒

原料

番茄300克，法国豆角150克

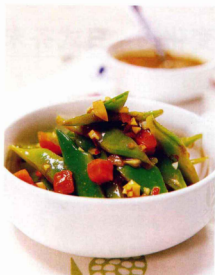
调料

橄榄油1大勺，蒜瓣2粒，盐少许，法芥红醋酱适量

制法

- 1 番茄洗净，用沸水略烫，撕去表皮，切成方丁；法国豆角洗净，切段；蒜瓣拍松，剁成碎末。
- 2 汤锅上火，添入清水烧沸，放入法国豆角段煮熟捞出。
- 3 净锅置火上，放橄榄油烧热，先下蒜末炸香，再下豆角段炒约2分钟，加盐调味，入番茄块略炒。
- 4 盛出晾凉，装盘，淋上法芥红醋酱即成。

特点：红绿相间，酸辣利口。



Tips

1. 番茄块不宜久炒，以免出水失形。
2. 也可选用其他品种的绿豆角。

菠菜荷包蛋 煮

原料

嫩菠菜200克，鸡蛋4个

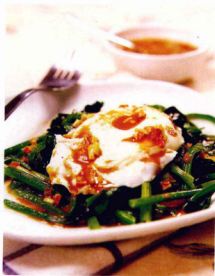
调料

盐、食油各少许，法式红醋酱适量

制法

- 1 菠菜择洗干净，控干水分，切成10厘米长的段。
- 2 锅内放水烧开，放入盐和食油后，下入菠菜焯至断生，捞出过凉，控净水分。
- 3 锅内重加入水烧沸，将鸡蛋磕破落入水锅中，用小火焖煮4分钟至蛋白凝固而且蛋黄柔嫩时捞出，沥净水分。
- 4 把菠菜铺在盘中垫底，上面摆上荷包蛋，淋上法式红醋酱，即可上桌。

特点：白绿相间，柔软滑嫩，酸辣不烈。



Tips

1. 焯菠菜时水中加点油，可使色泽更加碧绿。
2. 煮荷包蛋超过5分钟，蛋黄就不嫩了。

变化⑤ 日式芥末酱油

原料

日本万字酱油..... 1大勺
日式青芥酱、味精..... 各1小勺
香油..... 适量



酱料特点

这是用日式青芥酱和日本万字酱油等调配而成的一种酱汁，成品具有色泽褐红、味道咸鲜、辣味冲鼻的特点。可蘸食生鱼片、米饭或杂过的墨鱼等海鲜料。



日式芥末酱油的调制方法

制法

- 1 将日本万字酱油放在小碗内，先加入味精搅拌至溶化。
- 2 将日式青芥辣放在小碗内。徐徐倒入万字酱油，用筷子顺一个方向搅匀。最后加入香油调匀即成。



Tips

1. 也可选用优质的咸酱油代替万字酱油。
2. 先加入味精提鲜，用量要少，并且先加入搅至溶化后再加青芥辣。
3. 青芥辣的用量可依个人喜好酌量加入。

白切牛肚 熟拌

原料

净牛肚500克，芹菜10克

调料

葱2段，生姜2片，干红辣椒2个，沙姜1克，香叶2片，陈皮1小块，盐1小勺，料酒2小勺，味精2/3小勺，日式芥末酱油1小碟

制法

- 1 净牛肚放入冷水锅中，上火烧开后煮5分钟，捞出用清水洗去血沫。
- 2 锅上火，注入清水，放入净牛肚和除盐、味精、酱汁以外的调味料，大火烧开后，改小火煮至七八成烂。
- 3 调入盐和味精，离火，原汤浸泡至冷。
- 4 将牛肚取出，控干卤水，切成长条，整齐排入盘中，与日式芥末酱油上桌蘸食。

特点：软嫩略爽，鲜香味美。



Tips

1. 牛肚煮至七八成熟即可，以达到既不硬韧，又有一点咬劲的口感。
2. 此菜蘸味碟食用，汤汁内加盐量切忌太多。



Tips

1. 鱿鱼划花刀时刀距要均匀，深浅一致。
2. 用化猪油和鸡骨高汤余鱿鱼，可去腥味增加鲜味。

白灼鲜鱿鱼 白灼

原料

鲜鱿鱼1张，鲜青、红椒各10克

调料

生姜2片，葱2段，姜汁酒1大勺，日式芥末酱油1小碟，化猪油1大勺，鸡骨高汤（制法见P17）1杯

制法

- ① 鲜鱿鱼洗净，切去头尾另用。然后在鱿鱼内面划上刀距为0.2厘米的十字交叉花刀，接着切成长条块；鲜青、红椒切菱形小片。
- ② 鱿鱼块用姜汁酒腌约10分钟。
- ③ 锅内放化猪油烧热，下姜片和葱段爆香，加鸡骨高汤烧滚一会，捞出葱姜，放入鱿鱼块余熟。
- ④ 用漏勺捞起，滤干水分，摆在盘中，点缀上青、红椒片，随日式芥末酱油上桌蘸食。

特点：脆嫩，味美。



白菜包饭 蒸

原料

大米、大白菜叶各100克

调料

日式芥末酱油1小碟

制法

- ① 大米淘洗干净，倒在小锅内，添入适量清水，以中火焖熟成米饭，待用。
- ② 大白菜叶洗净，撕成大约5厘米见方的块。
- ③ 将米饭、白菜叶各放一盘中，随日式芥末酱油味碟上桌。
- ④ 食用时，取一片白菜叶片理平，放上一小勺大米饭，包起后用筷子夹住，蘸上味碟即可食用。

特点：清淡，鲜香，味辣。

Tips

1. 必须选用鲜嫩的白菜叶。也可选用生菜、紫生菜代替。
2. 每个饭团的大小以方便食用为好。

特色刨花肉 白灼

原料

连皮猪后臀肉300克，生菜叶100克

调料

葱2段，生姜3片，料酒2小勺，日式芥末酱油1小碟

制法

- ① 将猪后臀肉洗净，放入速冻箱内冻硬，用刨片机刨成0.3厘米厚、8厘米长的片。
- ② 清水入锅，加入葱段、姜片和料酒烧开，放入刨好的肉片烫至卷成刨花状，捞出。
- ③ 生菜洗净，撕成大片，铺在盘中，放上余好的肉片。
- ④ 随日式芥末酱油味碟上桌蘸食。

特点：肉片卷曲似刨花，口感鲜嫩特别，别有一番风味。

Tips

1. 猪肉事先冻硬，容易切成厚薄一致的片。
2. 要求切好的肉片片带皮，这样受热后才会卷曲成刨花状。



三文鱼卷时蔬 蘸

原料

三文鱼肉200克，黄瓜1根，莴笋10克，柠檬1个，西生菜200克

调料

日式芥末酱油1小碟

制法

- ① 三文鱼肉去刺后，切成8厘米长、5厘米宽、0.2厘米厚的长方片。
- ② 西生菜用淡水洗净，同洗净的黄瓜、莴笋分别切成8厘米长的细丝。
- ③ 将三文鱼片卷上黄瓜丝和莴笋丝，装在盘子中间。
- ④ 柠檬切角，与西生菜丝点缀在盘边，随日式芥末酱油上桌蘸食。

特点：色泽协调，造型美观。



Tips

1. 三文鱼最好在购买的当天食用。
2. 为讲究饮食卫生，在处理三文鱼时，一定要使用干净的菜板和炊食用具。



5种酱料变化
20款美味菜肴

久久难忘 果味酱

基础酱

PART 8

Tips

1. 如无鲜芒果，可用芒果汁代替，更入味。
2. 辣酱油宜少不宜多。

变化① 芒果调味汁

芒果调味汁的调制方法

原料

芒果	1个
鲜红辣椒	2只
香菜	10克
辣酱油、白糖、盐	各1小勺
黑胡椒粉	2/3小勺
鸡骨高汤（制法见P17）	1杯
橄榄油	适量



酱料特点

这是以芒果肉为主，辅加红椒、辣酱油等调料调配而成的一种果味酱汁，成品呈流体系，具有色泽褐红、咸甜香辣的特点。可用于鱼类、海鲜类菜肴。

烹调准备

芒果去皮，切成小丁；鲜红辣椒洗净，去蒂，横着切圈；香菜洗净，切末。



制法



炒锅上火，放入橄榄油烧热，下入红辣椒圈炒香。



倒入鸡骨高汤，加辣酱油和白糖煮开。



再加入芒果丁，调入盐和黑胡椒粉。



略煮至诸料融和，撒上香菜末，即可。



Tips

1. 此菜以煎为主，也就是说，必须将鱼煎熟后再加汁焖制入味。
2. 焖制过程中，如果汤汁自然黏稠，就不必勾芡，否则，可适当勾一点芡。
3. 不论是煎是焖，其运用火力都不宜太大，否则就会有煎糊的可能。



Tips

1. 虾仁裹蛋糊不可过厚，否则吃不出虾肉的鲜嫩。
2. 虾仁应逐只下入油锅中，以免粘连。

煎焖偏口鱼 煎 焖

原料

偏口鱼中段500克，猪里脊50克，水发兰片25克

调料

葱丝、姜丝、蒜片、香菜各5克，芒果调味汁1杯，食油1/5杯，香油少许

制法

- ① 偏口鱼中段刮洗干净，在两侧刺上交叉花刀；猪里脊切小片；水发兰片切小片；香菜洗净，切小段。
- ② 锅入食油烧热，将鱼放入煎熟至两面焦黄时取出。
- ③ 锅内再放1大勺底油，热时放入葱丝、姜丝和蒜片炸香，下入里脊片煸炒变色，加芒果调味汁，烧开后放入鱼段和水发兰片，加盖。
- ④ 用小火煮10余分钟，见汤汁少时，出锅装盘，撒香菜段，淋香油即成。

特点：鱼肉香嫩，咸鲜适中。

菠萝红虾球 炸

原料

红虾仁200克，菠萝罐头100克，鸡蛋1个，面粉、淀粉各2大勺

调料

盐2/3小勺，芒果调味汁3大勺，食油1杯（实耗1/5杯）

制法

- ① 菠萝肉切成三角小块；红虾仁由背部剖开，挑净沙线，洗净，用干洁毛巾吸干水分。
- ② 虾仁放入碗中，加入盐搓揉后，再加入鸡蛋、面粉和淀粉拌匀。
- ③ 锅内倒入食油烧至六成热时，分散下入虾仁炸熟至金黄色，捞出沥干油分。
- ④ 锅留1大勺食油烧热，放入菠萝块略炒，倒入炸好的虾仁和芒果调味汁，翻匀装盘。

特点：外焦里嫩，开胃适口。

果味脆蟹 炸

原料

鲜螃蟹500克

调料

芒果调味汁半杯，食油2杯，淀粉1大勺

制法

1. 将鲜螃蟹洗净，去壳，剥成块。
2. 每块刀口处蘸上一层淀粉，抖掉余粉。
3. 锅内倒入食油，上中火烧至七成热时，下入蟹块炸熟捞出。
4. 锅内留1大勺食油，倒入炸好的螃蟹和芒果调味汁炒匀，起锅入盘即成。

特点：味道香，蟹肉嫩。

Tips

1. 蟹要洗净，每个蟹顺脾剥成块。
2. 蟹肉表面蘸一层淀粉，与热油接触后形成保护层，使肉质更鲜嫩。



蘸汁扇贝 煮

原料

扇贝500克，水发香菇200克

调料

姜3片，葱节2段，料酒2小勺，盐、味精各2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，鲜汤3杯，芒果调味汁1小碟，食油30克

制法

1. 将扇贝连壳刷洗干净，去尽泥沙。
2. 水发香菇去蒂，洗净，一剖为二。
3. 锅内放食油烧至五成热时，下入姜片和葱节炸香，倒入扇贝炒匀。
4. 烹料酒，加鲜汤、盐、胡椒粉和香菇煮至汤白，放味精后盛入汤盆，与芒果调味汁一同上桌蘸食。

特点：味鲜香辣，汤白肉嫩。



Tips

1. 扇贝初加工应处理干净。
2. 炒扇贝时应用中火。

变化② 葡萄调味酱

酱料特点

这是以葡萄为主，辅加葡萄酒、辣椒酱、芥末酱等调配而成的一种酱汁，具有色泽淡红、咸鲜微甜、辣味十足的特点。



葡萄调味酱的调制方法

原料

鲜葡萄	250克
葡萄酒	半杯
辣椒酱	2大勺
芥末酱	2小勺
红葱头	25克
青尖椒	2只
黑胡椒粉	1小勺
牛骨高汤（制法见P18）	1杯
柠檬汁、橄榄油	各适量



烹调准备

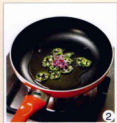
红葱头剥去外皮，切末；鲜青尖椒洗净，去蒂及籽，横着切圈。

制法

- 1 葡萄洗净，去皮及籽，榨汁待用。
- 2 净锅上火，注入橄榄油烧热，投入红葱头末和尖椒圈炒香。
- 3 倒入牛骨高汤、葡萄酒、葡萄汁和柠檬汁煮开。
- 4 再加入辣椒酱、芥末酱和黑胡椒粉，以小火煮至诸料融和即可。

Tips

怕辣的朋友，可少加辣椒酱和芥末酱。





Tips

1. 用保鲜膜压土豆比较省时省力，可将其压得细滑顺口。
2. 洋葱要完全炒香，炒洋葱等材料时火不宜过大，否则会炒焦炒糊。
3. 装土豆前，碗底抹点水，才会顺利覆出。



Tips

1. 黄花鱼去内脏不需剖腹。方法是：取一双筷子，将方头从鱼嘴插入腹内，搅动后即可掏出内脏。
2. 此鱼表面裹有蛋糊，故煎时要多放点油脂，一定防止粘锅而影响质量。煎制时火力千万不可过大，防止糊锅。

土豆火腿沙拉 拌

原料

土豆2个，烟熏火腿50克，日本小青瓜半根，洋葱1/4只

调料

黄油1大勺，盐1小勺，葡萄调味酱3大勺

制法

- ① 土豆去皮，切成小块，放在清水中浸泡；小青瓜、洋葱和火腿分别切成小丁。
- ② 锅中放水烧开，放入土豆块煮熟，捞起沥水，压成细泥，与盐和1大勺葡萄调味酱拌匀，晾凉待用。
- ③ 净锅上火，放入黄油加热至熔化，炒香洋葱丁后，倒入火腿丁和青瓜丁炒几下，盛出晾凉。
- ④ 取一净碗，内壁抹点水，将制法2、3的原料拌匀，装在碗中压实。然后反扣于盘中，淋上剩余的葡萄调味酱，即成。

特点：形态圆润，沙糯带脆。

葡萄煎黄花鱼 煎

原料

黄花鱼4条（每条约150克），鸡蛋1个

调料

湿淀粉40克，料酒2小勺，盐1小勺，葡萄调味酱、食油各适量

制法

- ① 将黄花鱼宰杀治净，两面刺上均匀的斜刀口，抹匀盐和料酒腌渍20分钟。
- ② 鸡蛋打入碗内，加湿淀粉搅匀成蛋糊。
- ③ 锅上火炙好，放入食油烧热，用手勺撩动布满锅底，将鱼逐条在蛋粉糊中拖过，放入锅中，以小火煎至两面呈金黄色且熟透。
- ④ 加入葡萄调味酱，盖锅略焖至汁干时，出锅装盘。

特点：焦香软嫩，食味佳美。

烤猪肉脯 (生 烤)

原料

猪瘦肉400克, 鸡蛋2个

调料

生姜5片, 葱3段, 料酒1大勺, 老抽2小勺, 盐1小勺, 味精2/3小勺, 胡椒粉、白糖各1/4小勺, 食油1/4杯, 葡萄调味酱1小碟

制法

1. 猪瘦肉洗净, 切成3厘米长、2.5厘米宽、0.6厘米厚的长方片; 鸡蛋磕入碗内, 搅散。
2. 猪肉片入盆, 加入除酱汁和葱姜外所有调料和鸡蛋液, 用手抓搓均匀, 腌约1小时。
3. 烤盘里抹一层食油, 用葱段和姜片垫底, 铺上肉片。
4. 入预热200℃的烤箱内烤15分钟, 再降温150℃烤20分钟至熟透, 取出装盘, 随葡萄调味酱上桌, 蘸食。

特点: 香而不腻, 辣而不燥。



Tips

1. 肉片戳上小洞, 便于入味和烤熟。
2. 烘烤中要不时翻动肉块, 使原料烤均匀。

菜包鸡翅中 (蒸)

原料

鸡翅中10个, 白菜叶150克

调料

盐2/3小勺, 葡萄调味酱适量

制法

1. 将鸡翅中上的残毛去净, 顺长划上两三刀。
2. 白菜叶裁成8厘米见方的块, 用沸水烫软, 捞出控水。
3. 鸡翅与盐、葡萄调味酱拌匀腌5分钟。
4. 每片白菜叶包上一块鸡翅中, 放在盘中, 上笼蒸熟, 取出上桌。

特点: 美观大方, 质嫩软烂, 咸香微辣。



Tips

1. 鸡翅中划上刀口, 便于入味和成熟。
2. 腌味时如加点湿淀粉, 可使口感更滑嫩。

变化③ 猕猴桃调味汁

酱料特点

这是以猕猴桃果肉加上辣酱油、洋葱等调配而成的一种酱汁，成品具有色泽褐红、味甜香辣的特点。多应用于煎、烤、焖肉类食物。



猕猴桃调味汁的调制方法

原料

猕猴桃	1个
猕猴桃汁	半杯
洋葱	25克
大蒜	15克
鲜红尖椒	2个
辣酱油	2小勺
白兰地酒、白糖	各1小勺
黑胡椒粉	2/3小勺
橄榄油	1/6杯



烹制准备

- 1 猕猴桃洗净去皮，切成小丁。
- 2 洋葱和大蒜分别剥皮洗净，切末；鲜红尖椒洗净，去蒂切粒。



制法

- 1 炒锅上火，放橄榄油烧热，投入蒜末、洋葱末和红尖椒末炒出香味。
- 2 加入猕猴桃汁、白兰地酒和猕猴桃丁煮开。
- 3 调入白糖、黑胡椒粉和辣酱油，稍煮即成。

Tips

怕辣的朋友，可少加辣椒酱和芥末酱。



Tips

1. 羊肉必须加调料，用足够的时间腌透入味。
2. 加水量应淹没原料，并以小火焖制。如果火旺，则汁干肉不熟。



Tips

1. 鸡蛋必须新鲜，不能有散黄现象，否则清黄相混，形状不佳。
2. 注意蛋与蛋之间保持一定距离，防止相互粘连而影响成品的形状。
3. 以小火为主，稍长时间煎制，使荷包蛋烘干，进而改善成品的口感。

猕猴桃焖羊肉 煎·焖

原料

羊腿肉500克，小土豆150克，洋葱片、胡萝卜丝各15克

调料

大蒜2粒，盐1小勺，味精2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，料酒2小勺，猕猴桃调味汁2大勺，食油1/4杯

制法

- ① 羊腿肉放于案上，用刀拍砸至松，切成2厘米大小的块；土豆洗净，削成圆球形；大蒜拍松。
- ② 羊肉块放入盆中，加入洋葱片、胡萝卜丝、大蒜、1/3小勺盐、胡椒粉和料酒拌匀腌2小时。
- ③ 锅中上火炙好，注入食油烧热，下羊肉块煎至半熟。
- ④ 倒入清水淹没原料，再加入土豆球和剩余的调料，加盖以小火焖熟入味，起锅装盘。

特点：肉质酥烂，汁浓味香。

煎荷包蛋 煎·煎

原料

鸡蛋6枚

调料

猕猴桃调味汁4大勺，盐少许，食油1/5杯

制法

- ① 平锅置于小火上炙好，倒入食油，用锅铲搅动，使其布满锅底。
- ② 将鸡蛋从中间磕开，掰开落在锅内，表面撒少许盐。
- ③ 待鸡蛋底面煎黄大半熟时再煎另一面，直到成熟。
- ④ 淋入猕猴桃调味汁，加盖稍焖至调味汁略干，取出摆装盘中，即可上桌。

特点：焦香软嫩，咸香微辣。

烤辣味猪肉脯 (生·烤)

原料

猪夹心肉250克，香葱50克

调料

料酒1大勺，生抽、姜汁、白糖各1小勺，辣椒面、味精各2/3小勺，猕猴桃调味汁1小碟

制法

1. 猪夹心肉剔净筋膜，放在冰箱中冻硬，切成长6厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的长方片，然后用刀尖在上面戳数个小洞，待用。
2. 将除酱汁外所有调味料放在一起，加半杯清水调匀成腌汁。
3. 把肉片放在腌汁中腌10分钟左右，取出晾干。
4. 将香葱横放于炉内铁栅上，平铺上肉片，用150~200℃的箱温烤至肉片微黄、葱香软时翻身，继续烤至肉片呈枣红色取出，随猕猴桃调味汁上桌蘸食。

特点：色泽枣红，外焦内嫩，浓香四溢。



Tips

1. 猪夹心肉肥瘦兼有，经烤制后比纯瘦肉的口感好，味道香。
2. 肉片要求薄、齐、匀、平，用刀尖戳的目的，是为烘烤烤时收缩走形。

烩牛仔肉 (烩)

原料

牛仔肉400克，洋葱半个

调料

生抽2小勺，红酒、猕猴桃调味汁各2大勺，白糖、酱油各1小勺，香菜段少许，食油1杯

制法

1. 牛仔肉洗净，切成2厘米大小的块；洋葱洗净切块。
2. 牛肉块内放入生抽、白糖、1大勺红酒和1大勺食油，充分抓匀腌约1小时。
3. 锅内放食油烧至五成热时，下入牛肉块炸至半熟，倒出沥油。
4. 锅留1大勺底油，爆香洋葱，烹入剩余红酒，加适量清水和其余调味料煮开，放入牛肉块煮熟入味，即可盛窝盘内，撒上香菜段即成。

特点：牛肉软嫩，味香含辣。



Tips

1. 牛肉块是用低油温泡半熟，而不是用热油炸熟。
2. 一次加足汤水，并用小火煮入味。

变化④ 青苹果酱

酱料特点

这是青苹果加奶油和果糖制作而成的一种酱汁，成品具有制法简单、味道酸甜、果味清香的特点。多用于沙拉、甜品和各种肉食料理。



青苹果酱的调制方法

原料

青苹果	3个
奶油	半杯
果糖	3大勺
玉米粉	2大勺
苹果酒	1/6杯
鸭骨高汤（制法见P19）	2杯



烹调准备



青苹果洗净去皮，一切两半，剥去籽核，切成小丁。

取2/3苹果丁放在榨汁机中榨成细泥。

玉米粉放在碗中，加适量水调匀成糊状。

制法



净锅上火，放入奶油加热至熔化，倒入苹果丁炒透。

再加入鸭骨高汤、苹果泥、苹果酒和果糖煮化。

倒入玉米粉糊，续煮成稀糊状，即成。

Tips

1. 要选用味酸质脆的青苹果，并且现用现切。
2. 也可把苹果肉全部打成细泥使用。
3. 加入玉米粉糊，使酱汁更细腻，但注意好用量，使其稀稠适度。



Tips

1. 各种原料的刀工要精细。
2. 拌入盐后要立即食用，以免出水，影响味道。

五色蔬菜沙拉 拌

原料

土豆200克，鲜黄瓜100克，胡萝卜、豌豆各50克，煮鸡蛋2个，洋葱头少许

调料

盐2/3小勺，青苹果酱适量

制法

- ① 土豆洗净，上笼蒸熟，去皮后切成小片；豌豆入沸水中焯透，捞出过凉。
- ② 鲜黄瓜洗净消毒，横着切成小圆片；洋葱头剥皮，切片；鸡蛋剥壳切角；胡萝卜刨皮洗净，切圆片。
- ③ 将加工好的所有原料装在容器内，加入盐拌匀，装在盘中。
- ④ 把鸡蛋角码在盘子四周，最后淋上青苹果酱即成。

特点：色泽红绿相间，沙拉浓度适中，口味清新，富有果香。



Tips

1. 油温切忌过热，否则，鸡片下入后易结成团。
2. 橘瓣上的白色筋络有涩味，一定要去净。

果酱熘鸡柳 滑溜

原料

鸡脯肉200克，干细淀粉1大勺，橘子2个，红椒15克，鸡蛋清1个

调料

姜丝3克，盐2/3小勺，味精1/3小勺，鲜汤1/6杯，水淀粉2小勺，青苹果酱2大勺，食油1杯

制法

- ① 鸡脯肉洗净，用抹刀切成柳叶形薄片；橘子剥皮分瓣，撕净筋络；红椒洗净，切长三角形待用。
- ② 鸡蛋清放在碗内打散，加入干细淀粉、盐和味精调匀成蛋白浆，放入鸡柳拌匀，再加2小勺食油拌匀。
- ③ 锅上火炙好，注入食油烧至四成热时，下鸡柳片滑散，再放入橘瓣和红椒块过油，倒出控油。
- ④ 锅留2小勺底油烧热，爆香姜丝，加鲜汤、青苹果酱、盐和味精，勾水淀粉，倒入原料，颠匀装盘，即成。

特点：鸡肉滑嫩，咸香酸甜。

果味脆皮虾 干炸

原料

大虾10只，嫩芹菜20克

调料

淀粉20克，低筋面粉10克，泡打粉1/5小勺，生姜2片，料酒1大勺，蒜片1小勺，盐2/3小勺，青苹果酱适量，食油2杯（约耗1/4杯）

制法

1. 大虾去头剥壳，留尾，抽去沙线洗净，加少许盐和料酒腌味；嫩芹菜洗净，切成马耳片。
2. 碗中放入低筋面粉、淀粉、泡打粉和剩余盐拌匀，再加清水和1大勺食油调成脆浆糊，稍醒待用。
3. 锅置火上，倒入食油烧至五成热时，将大虾逐一放入脆浆糊里裹匀，入油锅炸至外酥内熟时捞出。
4. 锅内留1大勺底油烧热，下蒜片、姜片和嫩芹菜炒香，倒入炸好的大虾和青苹果酱炒匀，起锅入盘。

特点：外酥内嫩，鲜香酸甜。



Tips

1. 炸大虾时，油温不宜过高，否则外焦而生。
2. 大虾也可分两次炸，一次炸定型，二次浸炸至熟。

青果奶酱批萨 生烤

原料

中筋面粉550克，奶酪丝、凤梨片、蘑菇片、青辣椒粒各适量

调料

细砂糖2大勺，干酵母4/5小勺，奶油3大勺，盐1小勺，青苹果酱适量

制法

1. 将500克（留50克作扑面）中筋面粉以及干酵母、细砂糖和盐放在一小盆内，搅拌均匀，加入奶油和适量水和成软面团，盖上保鲜膜，醒约20分钟。
2. 把醒好的面团分成5个剂子，再揉成馒头状，静置10分钟。
3. 将剂子做成直径约10厘米、边缘厚、中间薄的圆饼，先用叉子戳上数个小洞，刷上一层青苹果酱。（图1）
4. 均匀撒上一层奶酪丝、蘑菇片、凤梨片和青辣椒粒，放入已预热180℃的烤箱内烤约15分钟至表面微焦黄，出箱食用。（图2）

特点：酥软甜香，略带酸味。



Tips

1. 要求做好的饼子中间呈凹状，便于放酱汁和配料。
2. 控制好箱温和时间，以免烤糊。

变化⑤ 草莓番茄酱

草莓番茄酱的调制方法

原料

鲜草莓	500克
番茄	150克
白糖	适量



烹调准备

- 1 鲜草莓用淡盐水泡5分钟，然后洗净控干水分；番茄洗净，去皮切丁。
- 2 草莓和番茄放在盆内，加入白糖腌渍一夜。



制法

不锈钢锅上火，倒入腌好的草莓和番茄，以小火煮制。边煮边用铲子压成泥状，直至煮成均匀的糊状，离火晾凉，装瓶备用。

Tips

1. 适宜选用熟透的草莓和番茄。
2. 过大有空心的草莓可能是用过激素的，不要购买。
3. 草莓用淡盐水泡过后容易清洗干净。
4. 草莓宜现用现切。
5. 番茄增加味道，不要多用。
6. 加入白糖，应在微酸的口味上透出甜味。

酱料特点

这是以鲜草莓为主，
辅加鲜番茄和白糖调制而成
的酱料。具有用料简便、制法
简单、色泽红亮、味道酸甜的
特点。多用于沙拉、点心的
调味。





Tips

1. 注意煎鸡腿肉的火候，不要煎糊了。
2. 鸡肉煎制时间以筷子可以轻松穿透鸡肉，里面没有血水渗出为好。

鸡腿汉堡 清煎

原料

面包、鸡腿各1个，生菜叶50克，酸黄瓜25克

调料

蚝油1小勺，料酒1小勺，蜂蜜1/2小勺，草莓番茄酱、食用油各适量

制法

- ① 鸡腿去骨，用蚝油、蜂蜜和料酒拌匀腌3小时；生菜叶用淡盐水洗净；酸黄瓜切片。
- ② 锅里放食用油烧至四成热，将鸡腿皮朝下放入锅中煎大约3分钟，然后翻转再煎，直至把鸡肉煎熟。
- ③ 将面包一切为二，先放上两片生菜叶和酸黄瓜片。
- ④ 再放上煎好的鸡腿肉，上面再放上生菜叶和酸黄瓜片，最后淋上草莓番茄酱，合在一起便可。

特点：美味，营养。



Tips

1. 锅烧热，用少量的油滑好，再倒入蛋液，才不会粘锅。
2. 形状可大可小，但不能过大，便于操作。也可每人一只，便于食用。

火腿蘑菇蛋角 干煎

原料

鸡蛋3个，火腿30克，奶酪1片，蘑菇、洋葱各50克

调料

鲜香草碎1/3小勺，盐1/2小勺，黑胡椒碎少许，食油2大勺，草莓番茄酱适量

制法

- ① 鸡蛋磕入碗内，放入香草碎和盐搅匀；蘑菇用淡盐水洗净，切片；洋葱剥皮，同火腿分别切丝；奶酪切碎。
- ② 锅内放食用油烧热，先下洋葱丝炒香，再下蘑菇片炒出水分，加入火腿丝，调入盐和黑胡椒碎炒匀，待用。
- ③ 锅炙好，放食用油烧热，倒入鸡蛋液摊成饼状，趁表面未凝固时，在一半处放上炒好的原料，撒上奶酪。
- ④ 将没有放料的一半用铲子铲起，盖在铺了馅料的另一半上，形成半月形，用铲子压紧边缘，待煎熟后取出装盘，淋上草莓番茄酱，即成。

特点：形似半月，油润金黄，味美可口。

香蕉海鲜卷

香炸

原料

虾仁、鲜贝、水发海参各100克，香蕉1根，鸡蛋2个，面包糠50克

调料

料酒2小勺，盐1小勺，味精2/3小勺，草莓番茄酱2大勺，食油2杯，威化纸10小张

制法

1. 将虾仁、鲜贝和水发海参余水，切成小粒（图1）；香蕉切成3厘米左右长的细条。
2. 把海鲜料放在盆中，加盐、味精、料酒和草莓番茄酱拌匀，分成10份。
3. 将每张威化纸上放上1份拌好的料和1根香蕉条，包起来成海鲜卷。
4. 把海鲜卷蘸上蛋液，拍上面包糠，下入烧至三四成热的油锅中炸透，捞出控油即可。（图2）

特点：色泽金黄，外酥内嫩，咸香甜香。



Tips

1. 海鲜料余烫时间不要过长。
2. 必须用小火和低油温炸透，再升高油温炸至金黄酥脆。

草莓乳酪酱酥饼

生烤

原料

低筋面粉150克，无盐奶油80克，糖粉40克，杏仁片10克，鸡蛋黄1个，鸡蛋白2个

调料

泡打粉1/4小勺，草莓番茄酱适量

制法

1. 杏仁片用烤箱烤黄，取出用搅拌机搅碎，或用手剁碎。
2. 无盐奶油室温软化后，加入糖粉用电动打蛋器打发，再加入鸡蛋黄，继续打发至呈均匀的奶油糊状。
3. 将低筋面粉、泡打粉、杏仁碎和奶油和成均匀的面团，用保鲜膜包住，入冰箱冷藏松弛30分钟左右。
4. 取面团约25克，揉成圆球状（图1），再按成边沿中间薄的圆饼，在中心处刷上蛋白，盛适量草莓番茄酱（图2），入预热上火180℃的烤箱内烤熟即成。

特点：金黄，酥软，甜香。



Tips

1. 加入少量的杏仁片是增加香味和口感，也可以不加。不过使用时要打得碎一些，成型时才不会裂开。
2. 控制好烤制时间，一般在10分钟左右。

番茄蛋黄酱的调制方法

原料

蛋黄酱	100克
原味酸奶	50克
番茄	50克
番茄酱	1大勺



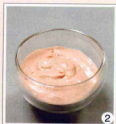
烹调准备

番茄洗净，用沸水略烫，撕去表皮，切成小丁。



制法

- 1 蛋黄酱放在小碗内，加入原味酸奶搅匀。
- 2 加入番茄酱搅匀。最后加入番茄丁搅拌均匀即可。



营养美味 蛋黄酱

6种酱料变化
27款美味菜肴

基础酱

PART 6

变化① 番茄蛋黄酱

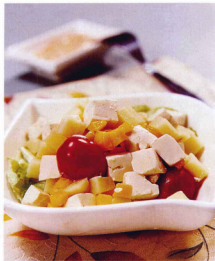
酱料特点

这是在蛋黄酱内加入原味酸奶、番茄酱等调料配制而成的一种酱料，具有色泽粉红、口感绵滑、味道酸甜的特点。多用于沙拉、点心的调味。



Tips

1. 青色未熟的番茄不宜食用。
2. 原味的酸奶有淡淡的乳香，呈细致的凝固状态。若生出淡黄色的水时，表示乳清已分离，这是品质不佳的酸奶。



Tips

- 1.要选用鲜嫩的西生菜叶；小番茄以熟透红艳的为好。如无小番茄，就选用大西红柿。
- 2.此菜现吃现拌，味道和口感才佳。



Tips

- 1.蛋液内加少许盐和水淀粉，可使摊出的蛋皮有拉力，不易破碎。
- 2.原料要卷紧，防止刀工后散开。

芒果豆腐沙拉 拌

原料

嫩豆腐、小番茄各100克，芒果1个，土豆、西生菜叶各50克

调料

盐2/3小勺，番茄蛋黄酱适量

制法

- ① 豆腐切成1厘米见方的小丁；土豆洗净，削皮切小丁；小番茄洗净，消毒；芒果去皮取肉，也切小丁。
- ② 土豆入开水锅中煮熟，再下入豆腐煮一下，捞出用纯净水过凉，控净水分。
- ③ 西生菜洗净，撕成大块，铺在盘中。
- ④ 将除西生菜外的所有原料放在一起，放盐拌匀后，再加番茄蛋黄酱拌匀，堆在西生菜叶上，即成。

特点：色泽艳丽，开胃利口。

三色蛋皮卷 拌卷

原料

苦瓜1根，胡萝卜、红柿椒各50克，鸡蛋2个

调料

水淀粉20克，盐2/3小勺，味精1/3小勺，香油1小勺，食油2小勺，番茄蛋黄酱适量

制法

- ① 鸡蛋磕入碗内，加少许盐和水淀粉调匀，在锅中摊两张薄厚均匀的蛋皮。
- ② 苦瓜洗净，顺长剖开，去籽切条；胡萝卜煮熟，同红柿椒分别切成等长的粗条。
- ③ 锅内放清水烧开，加入少许盐和食油，倒入苦瓜条略焯，捞出过凉，控净水分，与胡萝卜和红椒条一起加香油、盐和味精拌匀，腌制入味。
- ④ 将鸡蛋皮理平于案板上，放上制法3的原料，卷起成卷后，斜刀切成菱形段，整齐装盘，淋上番茄蛋黄酱即成。

特点：制法简单，口感脆爽，营养丰富。

豆沙香蕉 香炸

原料

香蕉2根，豆沙馅50克，鸡蛋2个，面粉1大勺，面包糠50克

调料

食油1杯，番茄蛋黄酱1小碟

制法

1. 香蕉剥皮，先竖切成两半，放入豆沙馅，再将两半合起来，横切成小段。
2. 鸡蛋磕入碗内，用筷子充分搅匀，待用。
3. 香蕉段逐一蘸上一层面粉，再裹一层鸡蛋液，最后蘸一层面包糠，用手按实。
4. 将香蕉段放入烧至五成热的食油锅中，以小火炸至表面金黄，即可捞出装盘，随番茄蛋黄酱上桌蘸食。

特点：金黄酥糯，味美难忘。



Tips

1. 应选用表皮略带黑点的香蕉。
2. 也可蘸其他果酱食用，如草莓果酱、杨梅酱等。

番茄蛋黄小饼 生烤

原料

低筋面粉、玉米粉、黄油各100克，糖粉4大勺，熟蛋黄2个

调料

番茄蛋黄酱适量

制法

1. 熟蛋黄压成细末，面粉和玉米粉一起过筛。
2. 黄油切丁，置常温下化开，加入糖粉搅打均匀，再加入蛋黄末和混合粉揉成面团（图1），用保鲜膜包住，放入冰箱冻一小时。
3. 将面团分成25克重的小团，揉成球状，压成圆饼，再用大拇指在中间按压成凹形（图2）。
4. 入预热180℃的烤箱中5分钟，再转低温烤15分钟至熟，取出，在中间放上番茄蛋黄酱，即可上桌食用。

特点：金黄酥松，甜香味美，食欲大增。



Tips

1. 面团用足够的时间静置，是让其充分融合，使成品更酥松。
2. 也可把酱料涂在饼上，一起烤制。

变化② 法式蛋黄酱

法式蛋黄酱的调制方法

原料

蛋黄酱、番茄酱.....	各100克
芥末酱、白糖.....	各1大勺
大蒜.....	10克
辣酱油、白醋.....	各1小勺



酱料特点

这是在蛋黄酱内加入番茄酱、芥末酱、辣酱油等调料配制而成的一种酱料，成品呈浓稠状，具有色泽红亮、酸甜含辣、口感绵滑的特点。多用于沙拉、点心，也作一些炒菜的调味。



制法

1. 大蒜拍松，剥成碎末，加入白醋拌匀。
2. 将辣酱油和白糖放在一起，充分搅拌均匀至糖溶化。
3. 蛋黄酱放小碗中，加番茄酱和芥末酱调匀。
4. 将制法1、2和3的原料混合在一起，拌匀即成。



Tips

1. 大蒜末与白醋拌匀，可防止变色。
2. 必须选用质优的番茄酱。

三文鱼沙拉 拌

原料

烟熏三文鱼肉150克，西芹1根，红洋葱0.5个，鸡蛋2个

调料

莳萝碎、盐、黑胡椒粉各少许，法式蛋黄酱1大勺

制法

1. 鸡蛋放入水锅中煮熟，捞出剥壳，切成橘瓣块。
2. 西芹去叶及筋，洗净切片；红洋葱去皮，切丝；烟熏三文鱼切片。
3. 将加工好的全部原料放在碗里，加入法式蛋黄酱拌匀。
4. 最后加入莳萝碎、盐和黑胡椒粉拌匀，进冰箱里冷藏至少2小时，即可上桌。

特点：颜色艳丽，酸甜香浓。



Tips

1. 必须选用合格质优的烟熏三文鱼肉。
2. 黑胡椒粉以现磨的为好。



Tips

- 1.有的人为了省事，将白萝卜用擦子擦成丝，其实用刀切成丝口感更脆。
- 2.因为是生吃，所以操作时最好带上消毒的塑料手套。

白萝卜极贝刺身 生拌

原料

北极贝、白萝卜各250克

调料

法式蛋黄酱1小碟，碎冰适量

制法

- ① 白萝卜洗净去皮，先用刀切成极薄的大片，再切成10厘米长的细丝，放在盛有冰水的盆子里泡半小时。
- ② 北极贝洗净，轻轻挤干水分，用平刀片成片，也放入冰水里泡10分钟。
- ③ 取刺身盘1个，垫上碎冰后，用铝箔纸封好。
- ④ 然后把白萝卜丝和北极贝片从冰水中捞出来控净水分，造型装在盘中，随法式蛋黄酱一起上桌蘸食。

特点：造型优美，冰凉爽口。



Tips

- 1.由于培根是有些盐味的，试味后补加盐或不放盐。
- 2.杏鲍菇刚炸上色即好。不可长时间地炸制，以免失水过多，口感不佳。

杏鲍菇炒培根 熟炒

原料

杏鲍菇200克，培根3根，彩椒25克，洋葱20克

调料

法式蛋黄酱2大勺，食油1杯

制法

- ① 杏鲍菇洗净，切片；培根切片；彩椒洗净，切块；洋葱剥皮，切末。
- ② 锅内放食油烧五成热时，下杏鲍菇片炸成淡黄色，倒出沥油。
- ③ 锅留1大勺底油烧热，放洋葱末炸香，倒入彩椒块和培根片炒至透明，加杏鲍菇片炒约2分钟。
- ④ 最后加入法式蛋黄酱炒匀，即可出锅。

特点：味鲜味美，久吃不厌。

翡翠什果墨鱼

清煎

原料

墨鱼仔200克，菠萝、雪梨、香蕉、苹果、草莓各50克，西生菜叶2片

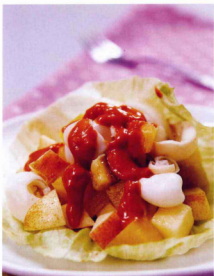
调料

柠檬汁、胡椒粉、盐、白兰地酒各少许，牛油、法式蛋黄酱各适量

制法

1. 墨鱼仔洗净纳盆，加入除酱汁外所有调味料拌匀腌约15分钟。
2. 各种水果分别洗净，切成小丁；西生菜叶用纯净水洗净，用剪刀剪成圆形。
3. 平底锅上火烧热，倒入牛油烧热，排入墨鱼仔煎约10分钟至刚熟，取出。
4. 取一净圆盘，西生菜叶垫盘底，上面放小果丁，最后放上煎好的墨鱼仔，淋上法式蛋黄酱即可。

特点：鲜辣适口，久食总念。



Tips

1. 水果切丁大小一致。
2. 煎墨鱼仔时注意火候。

烤菠菜牛肉串

生烤

原料

嫩牛肉500克，鲜黄瓜、葱头、青柿椒、西红柿各100克，泡菜、酸黄瓜各50克

调料

香叶2片，柠檬汁、盐、胡椒粉各适量，法式蛋黄酱1小碟

制法

1. 嫩牛肉剔去皮筋，切成小方块；将四种鲜蔬菜均洗净，切成块或片。
2. 牛肉块放入容器内，加香叶、柠檬汁、盐和胡椒粉拌匀，放冰箱内腌8小时。
3. 用金属杆子间隔穿上牛肉块、鲜黄瓜块、西红柿角、葱头片和青柿椒块。
4. 放在炭火上烤熟，装盘，泡菜和酸黄瓜伴边，随法式蛋黄酱上桌蘸食。

特点：清香适口，肉嫩不腻，别有风味。

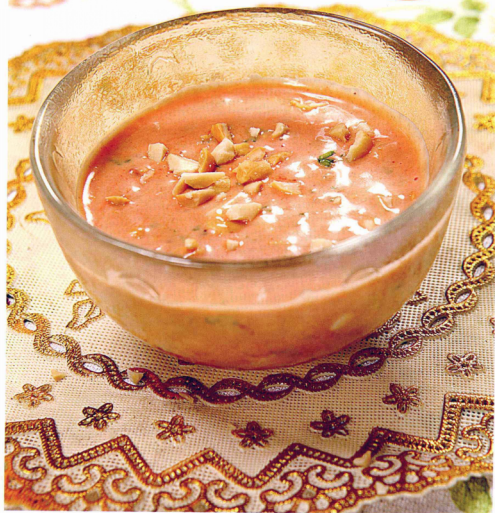


Tips

1. 穿制时，最好两种蔬菜之间穿上一块牛肉，并且不要太紧密。
2. 根据个人口味爱好控制好烤制时间。

酱料特点

这是以蛋黄酱为主，加入番茄沙司、酸黄瓜等调配而成的一种沙拉酱，成品为糊状，色泽粉红，口味清香，酸甜微咸，口感绵软细腻。多用于拌制沙拉。



变化③ 千岛沙拉酱

千岛沙拉酱的调制方法

原料

蛋黄酱	250克
番茄沙司	50克
鸡蛋	2个
酸黄瓜	100克
油炸花生	10克
白兰地酒、李派林唛汁	各1大勺
盐、胡椒粉	各适量
法香菜	10克



制法

- ① 鸡蛋入水锅中煮熟，捞出剥壳，切成小丁。
- ② 油炸花生用刀拍碎；酸黄瓜切成小粒；法香菜洗净，切碎。
- ③ 将蛋黄酱和番茄沙司放在一起，加入酸黄瓜粒、鸡蛋丁和法香菜拌匀。最后加入白兰地、李派林唛汁、盐和胡椒粉等拌匀即成。



Tips

1. 李派林唛汁，就是辣醋酱汁，醋香芬芳，辛辣相宜，超市有售。
2. 加油炸花生是为增加香味和口感，用量不宜多。



Tips

1. 在粉浆中加入黄色的橙汁或胡萝卜后蒸制，即成果味沙河粉。超市有售。
2. 如选用罐头菠萝，就不用泡盐水了。

什果沙河粉 拌

原料

黄色果味沙河粉150克，雪梨、苹果、圣女果、青瓜、菠萝各30克

调料

千岛沙拉酱适量

制法

- ① 黄色果味沙河粉切成长条。
- ② 雪梨和苹果洗净，去皮及籽瓤，切成小丁；青瓜洗净，切小丁；圣女果洗净，控水。
- ③ 菠萝去皮，切成小丁，用淡盐水泡10分钟，沥水待用。
- ④ 将沙河粉铺在窝盘中，上面放上什果丁，最后淋上千岛沙拉酱，食时拌匀。

特点：鲜嫩滑脆，回味无穷。

果味虾沙拉 拌

原料

鲜虾4只，生菜50克，白蘑菇30克，苹果0.5个，香蕉1根，红樱桃3颗，柠檬2片

调料

千岛沙拉酱2大勺

制法

- ① 鲜虾去头剥壳留尾，从脊背片开，挑去黑色泥肠，洗净沥水。
- ② 生菜切丝；苹果和香蕉去皮，切滚刀小块；白蘑菇用淡盐水洗净，切片。
- ③ 锅内放清水上旺火烧开，下入鲜虾和白蘑菇片煮熟，捞出用冰水过凉，待用。
- ④ 取一透明玻璃碗，放入生菜丝垫底，再放入蘑菇片、苹果块、香蕉块和鲜虾，淋上千岛沙拉酱，点缀上红樱桃和柠檬片，即可。

特点：虾肉脆甜，爽口清新。



Tips

1. 要选鲜活的虾，不要煮过头。
2. 讲究盛器和盛装顺序。

冰镇凉瓜 生拌

原料

凉瓜250克，冰块100克，咸蛋黄1个

调料

盐2/3小勺，食油1小勺，千岛色拉酱适量

制法

- 1 凉瓜洗净，对半剖开，切成厚0.2厘米的片；咸蛋黄压成碎粒。
- 2 锅内放清水、盐和食油烧开，放入凉瓜片烫至变色，捞到冰水中浸泡20分钟。
- 3 冰块敲碎，放入沙拉碗中，上面放凉瓜片。
- 4 淋上千岛沙拉酱，撒上蛋黄粒即成。

特点：冰凉脆爽，十分利口，夏令佳肴。



Tips

1. 凉瓜用开水焯一下，以去除一些苦味，但时间不要过长，以避免流失过多的营养。
2. 凉瓜用冰水泡过，口感更脆爽。

吉利千岛柳 香炸

原料

净鱼肉200克，鸡蛋2个，面包糠50克，面粉1大勺

调料

千岛沙拉酱1大勺，盐、鱼露、姜汁各1小勺，食油1杯

制法

- 1 鱼肉改刀成6厘米长、小指粗的条，放在小盆内，加入部分盐、鱼露和姜汁拌匀腌制入味。
- 2 鸡蛋磕入碗内，加入少许盐，用筷子充分搅打均匀，待用。
- 3 将鱼条拍上一层面粉，拖匀鸡蛋液，最后蘸上一层面包糠，用手按实。
- 4 锅内放食油烧至五成热时，下入鱼条炸至金黄熟透，捞出装盘，淋上千岛沙拉酱即可。

特点：外酥内嫩，口味丰富。



Tips

1. 必须待蛋液不往下流时，才可蘸面包糠。
2. 炸的时间不能太长，否则肉质易老。

变化④ 海苔蛋黄酱

酱料特点

这是在蛋黄酱内加入柴鱼粉、海苔粉和味淋等调料配制而成的一种酱汁，具有口感细腻、酸甜咸鲜的特点。多用于沙拉、面食、海鲜。



海苔蛋黄酱的调制方法

原料

蛋黄酱	100克
柴鱼粉	2小勺
海苔粉	2小勺
味啉	2小勺



制法



Tips

蛋黄酱内不要一次加入全部调料，否则很难调匀。

- 1 把蛋黄酱放在小碗内。
- 2 先加入味啉顺向搅拌均匀，再加入柴鱼粉拌匀。
- 3 最后加入海苔粉搅拌均匀即可。

海苔蘑菇黄瓜拌

原料

黄瓜2根，白蘑菇8个

调料

盐、柠檬汁各少许，海苔蛋黄酱适量

制法

- 1 黄瓜洗净，刮去粗皮，切成小块。
- 2 白蘑菇洗净，煮熟，每个切成4等份。
- 3 将上述原料与盐和柠檬汁拌匀装入盘中。
- 4 再淋上海苔蛋黄酱即成。

特点：黄瓜脆，蘑菇滑，味酸甜。

Tips

1. 白蘑菇用淡盐水洗，容易去净表面的黏液。
2. 原料拌上盐后不可久置，以免出水。





酿馅鸡蛋 酿

原料

鸡蛋5个，番茄丁、紫甘蓝碎、生菜碎各10克

调料

盐、胡椒粉各少许，海苔蛋黄酱3大勺，黄油2大勺

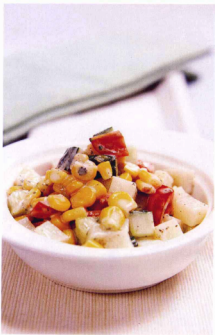
制法

1. 鸡蛋煮熟去壳，切成两半，取出鸡蛋黄，压细。
2. 将海苔蛋黄酱、黄油、盐和胡椒粉与蛋黄放在一起拌匀，制成蛋黄馅。
3. 将蛋黄馅装入裱花袋中，挤在鸡蛋白中间。
4. 用番茄丁、紫甘蓝碎和生菜碎作点缀即成。

特点：味道不凡，富有新意。

Tips

1. 煮鸡蛋时用筷子不时地搅动，鸡蛋黄才会居蛋白中间。
2. 蛋黄馅稠一点，造型才美观。



土豆玉米沙拉 拌

原料

小黄瓜1根，玉米粒50克，土豆、番茄各1个

调料

海苔蛋黄酱适量

制法

1. 土豆煮熟剥皮，和番茄、小黄瓜一同切成小丁。
2. 玉米粒放在开水锅中煮熟，捞出过凉，控干水分。
3. 将玉米粒放入盘中铺底，上面放剩余原料。
4. 最后将海苔蛋黄酱均匀地抹在最上层即成。

特点：色泽悦目，美味适口。

Tips

1. 要选用嫩而无渣的玉米粒。
2. 现吃现抹上酱料。

牛肉汉堡

清煎

原料

汉堡面包1个，薄牛肉片100克，西生菜20克，番茄片3片，洋葱圈3个

调料

蒜泥1小勺，红酒、酱油各2小勺，盐少许，海苔蛋黄酱适量

制法

- ① 薄牛肉片用蒜泥、红酒、盐和酱油拌匀，腌10分钟至入味。
- ② 锅中放食油烧热，放入牛肉片以小火煎熟上色，起锅备用。
- ③ 将汉堡面包从中间以横刀方式切开后，于内侧抹上适量的海苔蛋黄酱，再于其中一块面包上依序铺好西生菜、番茄片和洋葱圈。
- ④ 最上面放煎好的牛肉片，再淋上一点海苔蛋黄酱，用另一片汉堡面包盖上即可。

特点：味道不凡，诱人食欲。



Tips

1. 腌牛肉的时间要够长。
2. 根据个人的口感要求控制好煎牛肉的时间。

海苔蛋黄酱焗扇贝

煎烤

原料

扇贝4只，嫩玉米20粒

调料

黄油、淀粉、葡萄酒各1大勺，盐1小勺，莳萝末2/5小勺，海苔蛋黄酱适量

制法

- ① 扇贝剥壳，将肉取下，去掉内脏后洗净杂质；贝壳洗净，用剪刀剪成圆形，待用。
- ② 将扇贝肉切0.5厘米的小粒，与淀粉、黄油、盐、莳萝末和葡萄酒拌匀。
- ③ 分别酿在四个扇贝壳内，上面抹匀海苔蛋黄酱，每只嵌上5粒玉米。
- ④ 逐一制完，入烤箱用200℃温度烤4分钟，取出装盘即可。

特点：肉质鲜甜，酱香四溢。



Tips

1. 选用贝壳作盛器，一定要刷洗干净。
2. 注意时间，不要烤糊。

变化⑤ 香辣蛋黄酱

香辣蛋黄酱的调制方法

原料

蛋黄酱	200克
辣椒糊	50克
油炸腰果	20克
花生酱、香菜	各10克
辣椒仔	1小勺
蜂蜜	2小勺
盐、胡椒粉	各1/5小勺



制法



1



2



3

- ① 油炸腰果剥成碎粒。
- ② 香菜洗净，切成碎末。
- ③ 花生酱放在碗内，加少许热水调匀成稀糊状，再加入全部调料混合搅匀即可。

Tips

1. 花生酱质硬，应先用热水调匀再用。
2. 辣椒的用量根据个人喜好而定。

酱料特点

这是在蛋黄酱内加入辣椒糊、油炸腰果等料调配而成的一种酱汁，具有色泽粉红、咸鲜香辣、甜中透酸的特点。一般用于沙拉、炸菜、点心和面食的调味。





Tips

- 1.豆腐表面有黏液，要用温水洗净，控干水分。
- 2.装盘要干净，注意造型。

香辣水果豆腐 (生拌)

原料

嫩豆腐半盒，猕猴桃、菠萝、哈密瓜、雪梨各50克，生菜叶2片

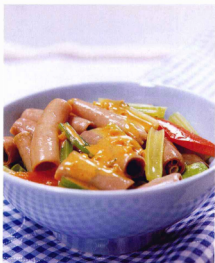
调料

香辣蛋黄酱适量

制法

- ① 将各种水果洗净去皮，分别切成不规则的滚刀小块。
- ② 嫩豆腐切成两半，用锯齿形的模具扣成两个圆形，再用小刀在表面划上方格子。
- ③ 将两片生菜叶用剪刀修成盏形，摆在盘中，中间放上豆腐。
- ④ 再在豆腐上放水果丁，最后淋香辣蛋黄酱即成。

特点：造型清晰悦目，豆腐、水果与香辣蛋黄酱拌食，新颖特别。



Tips

- 1.海肠腹内的脏物务需清理干净。在余水时要控制好时间，若过长，不易嚼烂。
- 2.余好的海肠用冰水浸一下，可使口感更脆嫩。

香芹拌海肠 (熟拌)

原料

鲜活海肠250克，香芹150克，鲜红椒10克

调料

盐少许，香辣蛋黄酱1大勺

制法

- ① 将鲜活海肠切去两头，用刀刮出内部脏物，放在温水中洗净，切成小段；香芹择洗干净，切段；鲜红椒切象眼片。
- ② 海肠、香芹和红椒片放入开水中氽至断生，捞在冰水中激凉，沥净水分。
- ③ 将加工好的原料与盐拌匀，装在盘中。
- ④ 最后淋香辣蛋黄酱，即可上桌。

特点：色泽素雅，脆嫩利口。

脆皮肉卷 干炸

原料

猪肉馅100克, 鸡蛋1个, 面粉、水淀粉各1大勺

调料

美极鲜酱油、小葱花、香油各2小勺, 盐2/3小勺, 味精、胡椒粉各1/3小勺, 香辣蛋黄酱2大勺, 食油1杯

制法

- 1 鸡蛋磕入碗内, 加入水淀粉调匀, 在锅内摊两张厚薄均匀的蛋皮。
- 2 肉馅用美极鲜酱油、小葱花、盐、味精、胡椒粉和香油调好味。
- 3 蛋皮理平, 切成长方形, 抹匀一层用面粉调成的面糊, 在一长边放上肉馅, 然后卷成拇指粗的卷, 斜刀切成荸荠段。
- 4 锅内放食油烧至五成热时, 下入蛋皮卷炸熟至金黄酥脆, 捞出沥油装盘, 淋香辣蛋黄酱即成。

特点: 酥脆可口, 富有特色。



Tips

1. 肉馅不能太稀, 否则不便操作。
2. 蛋卷开口处要粘牢, 以防炸时开口。

香辣牛肉面包 烤 酿

原料

月形面包1个, 卤牛肉50克, 生菜20克, 番茄0.5个

调料

香辣蛋黄酱1大勺

制法

- 1 用刀子面包弯角内侧划出一个开口, 在微波炉内烤到开口酥黄时备用。
- 2 卤牛肉切薄片; 生菜洗净, 切丝; 番茄去皮, 切片。
- 3 在面包的开口处挤入香辣蛋黄酱, 用餐刀上下抹匀。
- 4 然后放入牛肉片、生菜丝和番茄片, 夹紧, 即可食用。

特点: 酥香, 爽口, 营养。



Tips

1. 配料做好后, 再取出烤好的面包。
2. 夹入的香辣蛋黄酱可多可少, 因人而异。

变化⑥ 辣根蛋黄酱

原料

蛋黄酱	200克
辣根、花生酱	各1大勺
盐、蜂蜜	各1小勺
柠檬	0.5个
胡椒粉	1/3小勺
罗勒	少许



酱料特点

这是在蛋黄酱内加入辣根、花生酱等调料配制而成的一种酱料，具有色泽美观、味道咸甜、香味浓烈的特点。可作为沙拉酱或蘸食海鲜。



辣根蛋黄酱的调制方法



烹调准备

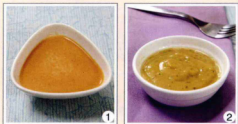
- 1 取辣根洗净，放在研磨板上，画圈研磨，即得辣根泥；罗勒洗净，切末。
- 2 用餐刀在柠檬的剖面划几下，然后挤出汁待用。

制法

- 1 花生酱放在碗内，加少许热水调匀成稀糊状。
- 2 再加入全部调料，混合搅拌均匀即可。

Tips

1. 辣根，又称日本绿芥末，具有强烈的芳香辛辣味，用量可根据个人口味适量添加。
2. 加入少量的柠檬汁，可使味道更清香。



黄瓜西式香肠沙拉 拌

原料

小黄瓜2根，西式香肠2条，芹菜1根

调料

红辣椒3克，盐2/3小勺，辣根蛋黄酱1大勺

制法

- 1 小黄瓜洗净，切成滚刀块；西式香肠也切滚刀块；红辣椒切丝。
- 2 芹菜择洗干净，斜刀切段，放入开水锅中焯至断生，捞出用纯净水过凉，控净水分。
- 3 将黄瓜放在一小盆内，加入盐拌匀约5分钟，沥去汁水，装在盘中。
- 4 上面放香肠和芹菜，淋上辣根蛋黄酱，撒上红辣椒丝装饰即成。

特点：用料普通，制法简单，味道清香。



Tips

1. 黄瓜先去除一些汁水，以免浇上酱料后出汤，影响口味。
2. 也可选用其他品种的香肠。



Tips

1. 处理好的活海参不能长时间存放，否则活海参容易出现脱水、腐烂等现象，造成浪费。
2. 海参切局久余，否则口感不好。

辣根活海参 拌

原料

活海参3只，莴笋100克

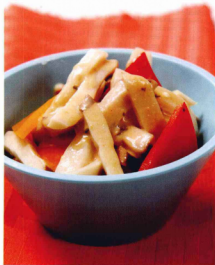
调料

辣根蛋黄酱1小碟，纯净水500克，冰块300克

制法

- ① 活海参放冰块中冰5分钟，取出用剪刀剪开，去除内脏和参嘴，洗净。
- ② 纯净水放不锈钢器皿中，放入海参煮30分钟捞出，再放入冰块的纯净水中冰30分钟，如此反复3次后放入冰水中保存2~3天即可使用。
- ③ 莴笋去皮，切成长细丝，铺在盘中，备用。
- ④ 把加工好的活海参改刀成条，放入开水中，烧开即捞出，摆在莴笋丝上，带辣根蛋黄酱一同上桌蘸食。

特点：软硬适度，营养易吸收。



Tips

1. 酱汁本身有一定的咸度，所以盐要少放。
2. 杏鲍菇也可切片，用热油煎一下再用。

鲍菇甜椒沙拉 熟拌

原料

红甜椒、黄甜椒各1只，杏鲍菇1条

调料

蒜瓣1粒，辣根蛋黄酱1大勺，盐少许

制法

- ① 黄甜椒和红甜椒洗净，去籽及筋，切成长三角形；杏鲍菇洗净，斜刀切长条；蒜瓣切片。
- ② 锅内放水烧开，下入制法1前三种原料烫透，捞出过水备用。
- ③ 将所有原料放在一起，加盐拌匀约3分钟。
- ④ 装在盘中，淋上辣根蛋黄酱即成。

特点：三色相映，刀口均匀，鲜香含辣。

蟹肉洋葱沙拉 拌

原料

蟹肉60克，洋葱100克，百香果2个，红甜椒半只

调料

香菜1棵，葱丝少许，盐1/3小勺，辣根蛋黄酱1大勺

制法

1. 红甜椒、洋葱均洗净，切丝，泡入冰水中备用。
2. 百香果洗净对切，取出果肉；香菜洗净，切碎。
3. 蟹肉洗净，放入开水中氽透，过水备用。
4. 将所有原料放入容器内，加盐拌匀，再加入辣根蛋黄酱拌匀装盘，撒上葱丝作点缀，即成。

特点：脆嫩，爽口。

Tips

1. 洋葱冰水泡过后，不仅可减轻辣味，而且口感更脆。
2. 原料的水分要控干。



辣根焗蟹斗 熟烤

原料

活海蟹2只，荸荠100克，奶酪2片

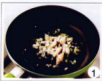
调料

淀粉2小勺，葱末10克，姜末5克，盐、胡椒粉、白糖各少许，食油1大勺，辣根蛋黄酱2大勺

制法

1. 螃蟹洗净放在笼内，用旺火蒸10分钟至熟，取出掰下蟹壳，剔出蟹肉；荸荠切粒；奶酪片切碎；辣根蛋黄酱与淀粉拌匀。均待用。
2. 锅置火位，放入食油烧热，下奶酪融化后，倒入葱末、姜末和荸荠炒香（图1），加入蟹肉、盐、胡椒粉和白糖炒匀，即成蟹肉馅，盛出待用。
3. 将螃蟹壳洗净，放入炒好的蟹肉填满，上面盖上一层辣根蛋黄酱（图2）。
4. 入预热220℃的烤箱中烤5分钟即成。

特点：鲜香美味，口感软嫩。



Tips

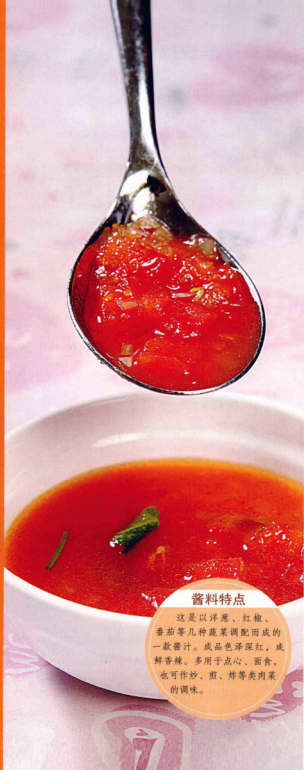
1. 辣根蛋黄酱内加点淀粉，烤后形状不会塌，效果更佳。
2. 炒蟹料时容易粘锅，一定要用小火。

PART 10

基础酱

别具滋味 蔬菜酱

5 种酱料变化 22 款美味菜肴



酱料特点

这是以洋葱、红椒、番茄等几种蔬菜调配而成的一款酱汁。成品色泽深红，咸鲜香辣。多用于点心、面食，也可作炒、煎、炸等类肉菜的调味。

变化① 洋葱辣茄酱

洋葱辣茄酱的调制方法

原料

番茄	150克
洋葱	50克
鲜红辣椒	4只
香菜、大蒜、生姜	各25克
盐	1大勺
味精	1小勺
鸡骨高汤（制法见P17）	1杯
橄榄油	3大勺



烹调准备

1. 番茄洗净，用沸水略烫，去皮，切成小丁；洋葱剥去外皮，红辣椒洗净，去籽及筋。
2. 香菜择干净，切成末；大蒜去皮，拍松剁末；生姜去皮洗净，切成细末；洋葱切成细末。



制法

1. 炒锅上火，倒入橄榄油烧热，投入洋葱末、姜末和红辣椒末炒香。
2. 加入番茄丁、蒜末、香菜末炒香。
3. 添入鸡骨高汤，加盐和味精调好口味。
4. 以小火煮至均匀，即可出锅。



Tips

1. 如果不喜欢姜味，就不要放姜末了。
2. 做酱时一定要先爆香洋葱等料，这样酱的风味才能体现出来。



Tips

1. 煎培根时火不要太大，避免焦了。
2. 面条不能煮至全熟，否则在炒制时易糊锅，口感也不好。

培根蛋酱面条 炒

原料

鸡蛋面条150克，培根4片，鲜虾3只，鸡蛋2个，乳酪1块

调料

罗勒5克，黑胡椒粉1小勺，黄油2小勺，食油1大勺，盐适量，洋葱辣茄酱适量

制法

- ① 培根切成小片，鲜虾洗净，乳酪弄碎，罗勒切碎。
- ② 取一只鸡蛋打匀，再加入另1只鸡蛋的蛋黄、乳酪和部分黑胡椒粉拌匀。
- ③ 锅内放食油烧热，放入虾煎熟，撒黑胡椒粉和盐，盛出；用沸水把鸡蛋面条煮到八分熟，捞出。
- ④ 锅内放黄油上火烧化，放入培根炒到出香，倒入调好的鸡蛋炒匀，再放入面条翻炒两下，加入洋葱辣茄酱和罗勒碎翻炒均匀，出锅装盘，搭配上煎好的虾即成。

特点：面滑筋道，味香有辣。

韭菜墨鱼仔 爆炒

原料

小墨鱼仔400克，韭菜100克

调料

生姜3片，花椒数粒，盐、味精各少许，洋葱辣茄酱3大勺，水淀粉2小勺，食油1杯

制法

- ① 小墨鱼仔去掉里面的内脏和表层黑膜，洗净控干；韭菜择洗净，切3厘米长的段。
- ② 汤锅上火，倒入适量清水烧开，放入姜片和花椒煮5分钟捞出，下入墨鱼仔，氽半分钟，捞出沥净水分。
- ③ 炒锅上火，放食油烧热至六成时，倒入墨鱼仔爆炒至水汽干。
- ④ 加入韭菜、盐、味精和洋葱辣茄酱快速翻匀，勾水淀粉，颠匀装盘。

特点：色红油亮，脆嫩味香。



Tips

1. 墨鱼氽制时，水里加些花椒和姜片，是极好的去腥方法。
2. 要旺火热油快速翻炒，防止过火质老不嫩。

培根豆腐卷

原料

培根8片，豆腐1块

调料

盐少许，食油2小勺，洋葱辣茄酱适量

制法

- 1 豆腐切成5厘米长、2厘米宽、1厘米厚的长方块，排在盘中，撒上盐略腌。
- 2 培根切成2厘米宽的片。
- 3 锅内放食油烧至六成热时，下入豆腐块炸成金黄色，倒出沥油。
- 4 将豆腐块用培根片卷起来，开口处朝下置入煎锅中，以小火煎香，铲出装盘，淋上洋葱辣茄酱即成。

特点：荤素搭配，余味无穷。

Tips

1. 培根煎时易出油，应少放食油。
2. 要用小火慢煎，使培根的油脂充分渗透到豆腐内。



韭香鳝鱼条

原料

鳝鱼肉200克，韭黄段50克，鸡蛋1个

调料

淀粉30克，盐、料酒、葱姜汁各适量，食油2杯，洋葱辣茄酱3大勺

制法

- 1 鳝鱼肉切成4厘米长、1厘米粗的条，用盐、料酒、葱姜汁拌匀腌味5分钟。
- 2 鸡蛋磕入碗内，加入淀粉和1大勺食油调匀成糊。
- 3 锅内放食油烧至五成热时，将每条挂匀蛋糊下入油锅中炸至定型捞出，待油温升高再次下入复炸至金黄酥脆。
- 4 锅中留1大勺原油，下韭黄段炒香，倒入鱼条和洋葱辣茄酱拌匀装盘。

特点：金黄酥脆，咸香微辣。

Tips

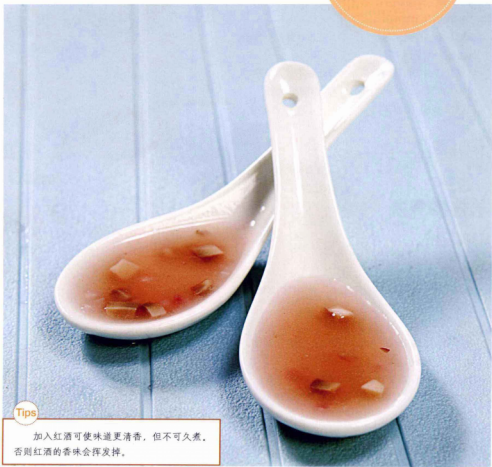
1. 蛋糊中加入少量油脂，炸后更酥脆。
2. 锅中剩余油脂不宜多，以免食之腻口。



变化② 蘑菇红酒酱

酱料特点

这是以蘑菇为主，辅加洋葱、大蒜和牛骨原汤煮制而成的一款酱料，具有色泽深红、咸甜带辣的特点。



Tips

加入红酒可使味道更清香，但不可久煮，否则红酒的香味会挥发掉。

蘑菇红酒酱的调制方法

原料

蘑菇.....200克
红葱头.....50克
大蒜.....20克
盐.....2小勺

胡椒粉.....2大勺
奶油.....3大勺
牛骨高汤（制法见P18）.....2杯
红酒.....半杯



烹调准备



红葱头和大蒜分别剥去外皮，切成碎末；蘑菇用淡盐水洗净，切成小丁。

制法



净锅上火，放入奶油烧至熔化，下红葱末和蒜末炸香，再下蘑菇丁炒透。



倒入牛骨汤，以小火煮出味。最后加入盐、红酒和胡椒粉调味，稍煮即成。

盖浇通心粉 熟炒

原料

通心粉150克，熟牛肉50克

调料

蘑菇红酒酱2大勺，食油1大勺，橄榄油1小勺

制法

- 1 锅置旺火上，加水煮沸，放入通心粉煮约10分钟，熟后捞出，与橄榄油拌匀。
- 2 熟牛肉切成2厘米见方的丁。
- 3 锅置火上，放食油烧热，投入牛肉丁炒透，加入蘑菇红酒酱煮沸。
- 4 倒入通心粉炒匀，装盘。

特点：口感筋道，风味独特。



Tips

1. 煮通心粉时水中加些盐和油，不易粘连。
2. 也可选用生牛肉，但必须炖熟后才下料炒制。



Tips

1. 鱼肉可选用不同品种，但刀工时必须顺纹络来切。否则炒时易碎。
2. 煎鱼肉条时油要热，才不至于断碎。

鱼肉意面 煎炒

原料

意大利面150克，鱼肉100克，红葱头0.5个

调料

罗勒5克，盐、料酒、橄榄油各1小勺，奶油2小勺，蘑菇红酒酱2大勺，食油适量

制法

- ① 鱼肉洗净，切成小指粗的条，与1/3小勺盐和料酒拌匀；红葱头剥皮切丝；罗勒洗净，剁碎。
- ② 锅中放水，上旺火烧开，放少许盐和1小勺食油，下入意大利面煮熟，捞起用冷水泡凉，沥干水分。
- ③ 锅上火炙好，放入橄榄油和奶油烧热，投入红葱头炸香，放入鱼肉条煎熟。
- ④ 倒入意大利面翻炒，同时加入蘑菇红酒酱和剩余盐，待炒入味，加入切碎的罗勒拌匀，即可装盘。

特点：咸香适口，别具风味。

蘑菇红酒牛扒 清煎

原料

牛柳1块（约200克），土豆100克

调料

黑胡椒末2/3小勺，盐少许，食油1杯，蘑菇红酒酱适量

制法

- ① 牛柳切成四份厚片，用刀尖戳上小洞，两面撒上黑胡椒末腌制备用。
- ② 土豆洗净去皮，切成6厘米长、1厘米粗的条，漂水后，用热油炸成金黄色，捞出控油，撒盐拌匀。
- ③ 煎锅上火炙好，倒入食油烧热，放入牛扒煎至两面上色至八成熟时，铲出。
- ④ 将牛扒和土豆条装在盘中，淋上蘑菇红酒酱即成。

特点：牛扒鲜嫩多汁，风味独特。

Tips

1. 牛柳戳上小洞，便于成熟和入味。
2. 根据个人口味爱好掌握好煎制火候。



生烤鸡翅 生烤

原料

鸡翅8个

调料

盐、胡椒粉、香油各适量，酱油少许，蘑菇红酒酱2大勺

制法

1. 鸡翅清洗干净，在内侧划一刀。
2. 放在耐热容器上，撒上盐、胡椒粉、酱油和香油拌匀，腌10分钟。
3. 将鸡翅放入预热200℃的烤箱中烤熟。
4. 取出，浇上制好的蘑菇红酒酱，即成。

特点：褐红油亮，酒味突出。



Tips

1. 加入酱油，使鸡翅烤制时容易上色。
2. 必须趁酱汁热时浇在鸡翅上。

滑蒸蘑菇虾 滑蒸

原料

鲜大虾500克，水发香菇5朵

调料

葱花5克，姜末3克，盐2/3小勺，味精1/3小勺，食油20克，湿淀粉、蘑菇红酒酱各2大勺

制法

1. 将鲜大虾去头剥壳，顺脊背一片两开，去掉虾筋，洗净，用斜刀切成厚片；水发香菇去蒂，切片，焯水。
2. 大虾肉和香菇片放在小盆内，加入除酱汁外所有调味料和湿淀粉抓匀，再加食油拌匀。
3. 香菇垫底，大虾放上面，装在盘中，上笼用旺火蒸约8分钟至熟，取出。
4. 浇上做好的蘑菇红酒酱，即可上桌。

特点：虾肉滑嫩，味香扑鼻。



Tips

1. 腌大虾时必须加入湿淀粉，才能突出滑蒸菜的特点。
2. 蒸好后盘中如有汤汁，应滗出后再浇上酱汁。

变化③ 苦瓜蒜辣酱

酱料特点

这是以苦瓜加入大蒜、辣椒酱等调料调配而成的一种酱料。成品色泽红亮，香辣微苦。



苦瓜蒜辣酱的调制方法

原料

苦瓜	150克
大蒜、辣椒酱	各50克
盐、白胡椒粉	各2小勺
白酒	25克
白糖	30克
鲜汤	半杯
食油	1/4杯



烹调准备



大蒜剥去外皮，切末；苦瓜洗净，剖开成两半，去瓤，切成玉米粒大小的丁。取其中100克苦瓜丁榨汁，待用。

制法



炒锅上火，放食油烧热，下入蒜末炒黄出香。



再入苦瓜丁炒熟，加辣椒酱炒至出油红。



掺入鲜汤和苦瓜汁煮开，加盐、白胡椒粉、白糖和白酒调味。以小火煮至有黏性，即可出锅。

Tips

1. 要选用新鲜质脆的苦瓜，这样才能榨出更多的汁液。
2. 掌握好鲜汤的用量，以酱汁能挂在原料上为好。



Tips

1. 年糕片有一点硬，炒制前最好用沸水烫软。这样口感会更好些。
2. 番茄本身是有酸味的，加一点点糖可改善口味。

苦瓜酱炒年糕

熟炒

原料

切片年糕1盒，番茄1个

调料

蒜粒2瓣，盐2/3小勺，酱油1小勺，白糖1/2小勺，苦瓜蒜辣酱2大勺，食油30克

制法

- ① 锅内加清水烧开，投入年糕片焯至发软，捞在有凉水的盆中浸一会，沥净水分。
- ② 番茄洗净，切成滚刀小块；蒜粒切片。
- ③ 炒锅上火，放食油烧热，炸香蒜片，下番茄块炒透，倒入年糕片炒匀。
- ④ 调入苦瓜蒜辣酱、酱油、盐和白糖炒匀，起锅装盘即成。

特点：色泽红亮，香辣开胃，下饭极佳。



Tips

1. 加入面包可使牛肉饼更松软。
2. 煎时用中火，并不时地移动原料。

蒜辣酱牛肉饼

干煎

原料

牛肉200克，鸡蛋1个，面包末、洋葱末、胡萝卜末各50克

调料

盐2/3小勺，味精1/3小勺，苦瓜蒜辣酱2大勺，食油1/4杯，淀粉适量

制法

- ① 牛肉绞成肉馅，放在盆中，加入鸡蛋、洋葱末、胡萝卜末、盐、味精、淀粉和面包末等拌匀成馅料。
- ② 双手带上消毒的塑料手套，抹一薄层食油，取上约25克馅料做成直径约3厘米的圆饼。
- ③ 平底锅上火炙好，注入食油烧热，排入牛肉饼烤熟，铲出装在盘中。
- ④ 淋上做好的苦瓜蒜辣酱，即可上桌。

特点：外焦里嫩，别具风味。

培根杏鲍菇串 生烤

原料

培根3片，杏鲍菇3个

调料

淀粉1小勺，盐、胡椒粉各1/4小勺，苦瓜蒜辣酱适量

制法

- 1 杏鲍菇用淡盐水洗净，沥干水分，备用；培根切成8厘米长的片。
- 2 培根片摊开，蘸上薄薄的淀粉，放上杏鲍菇，撒上盐和胡椒粉。
- 3 然后卷起成卷，再用竹扦穿起，备用。
- 4 将培根串放在烤炉上的铁丝架子，烤至培根呈酥脆状，摆在盘中，淋上苦瓜蒜辣酱即成。

特点：鲜咸适中，满桌生香。



Tips

1. 培根片上蘸淀粉不能过多，否则会影响口感。
2. 烤制时应来回翻动，使受热均匀，色泽一致。

鲜虾烩豆腐 烩

原料

鲜虾200克，嫩豆腐半盒，淀粉适量

调料

苦瓜蒜辣酱2大勺，生姜2片，红葱末10克，盐、味精、鲜汤各适量，香菜段少许，食油1杯

制法

- 1 嫩豆腐切成骨牌块，焯水；鲜虾洗净，搽干水分，每只切为两节。
- 2 锅置火上，放食油烧至六成热，将虾段拍匀淀粉，下油锅中炸熟捞起。
- 3 锅留1大勺底油烧热，爆香红葱末和姜片，倒入鲜汤，纳豆腐和虾煮滚，加入苦瓜蒜辣酱和盐调味。
- 4 以中火煮5分钟至入味，加味精，盛烤盘内，撒香菜段，即可上桌。

特点：鲜嫩滑软，味香微辣，别具一格。



Tips

1. 豆腐极嫩，焯水时放在漏勺上，不易破碎。
2. 根据个人口味加入苦瓜蒜辣酱。

变化④ 南瓜甜菜酱

酱料特点

这是以南瓜、甜菜和蛋黄等料调配而成的一种酱汁，具有色泽黄亮、咸鲜香甜的特点。



Tips

调入适量的玉米粉略煮，
煮出来的酱汁会更浓稠。

南瓜甜菜酱的调制方法

原料

南瓜	200克	盐	2小勺
咸鸡蛋黄	3个	百里香、迷迭香	各8克
甜菜	150克	罗勒	10克
洋葱	50克	玉米淀粉、玉米粉	各2小勺
大蒜	10克	鸡骨高汤（制法见P17）	2杯



烹调准备



洋葱剥皮，洗净，同甜菜、南瓜分别切成小丁；大蒜剥成细蓉；咸蛋黄压成碎末。

制法



- ① 玉米淀粉放在碗内，加水浸透，调匀成稀糊状。
- ② 锅置火上，放食油烧热，下蒜蓉和洋葱丁炸香，投入南瓜丁和甜菜丁炒香。注入鸡骨高汤，加入剩余全部调味料和鸡蛋黄末，以小火煮约3分钟，倒入玉米粉煮熟即可。

烤牛里脊 煎烤

原料

牛里脊500克，胡萝卜片、红葱头丝、芹菜片各25克，炸土豆条100克

调料

盐1小勺，胡椒粉2/3小勺，鸡骨高汤半杯，南瓜甜菜酱1小碟，食油1/4杯

制法

- ① 牛里脊加入盐、胡椒粉及除土豆条外的原料，腌1小时。土豆条炸熟备用。
- ② 锅内倒入食油烧热，放入牛里脊把四周和两面煎出黄色，放入烤盘，并放上腌肉料、煎肉油及鸡骨高汤。
- ③ 放入预热180~200℃的烤箱内烤约半小时。
- ④ 取出切片摆盘，旁边放炸土豆条和味碟，即可上桌。

特点：肉质细嫩，香味四溢。



Tips

烤制时每隔5分钟翻转一次，并不断往上浇热油，使肉受热均匀。



Tips

- 1.要先炒猪肉粒至熟后，再放虾仁炒。
- 2.最后煎的步骤不宜过火。

海皇翡翠卷 清煎

原料

大白菜叶100克，鲜虾仁、猪五花肉各50克

调料

洋葱粒1小勺，姜末1小勺，盐2/3小勺，味精1/3小勺，胡椒粉1/5小勺，香油1小勺，食油、南瓜甜菜酱各2大勺

制法

- ① 鲜虾仁、五花肉分别切成小粒；大白菜叶修切成长方形块，焯水。
- ② 锅内放食油烧热，爆香洋葱粒和姜末，倒入猪肉粒和虾仁粒炒熟，加盐、味精、胡椒粉和香油等调味，盛出待用。
- ③ 用大白菜叶包上馅料成圆条状，即成海皇翡翠卷生坯。依法逐一包完。
- ④ 锅内倒入食油烧热，排入包好的原料煎至表面金黄，铲出装盘，浇上制好的南瓜甜菜酱即成。

特点：软嫩，香鲜。

煎培根卷牛柳 生煎

原料

培根2条，牛柳2片

调料

白兰地酒2小勺，黑胡椒粉1/2小勺，香叶2片，盐4/5小勺，食油2大勺，南瓜甜菜酱1小碟

制法

- ① 先将牛柳横切成圆形。
- ② 加入白兰地酒、黑胡椒粒、香叶和盐拌匀腌10分钟。
- ③ 将培根顺牛柳边卷起，开口处用牙签固定好。
- ④ 锅中倒入食油烧热，放入牛柳煎至所需成熟度，取出装盘，淋上南瓜甜菜酱即成。

特点：外略焦里软嫩，味鲜香。



Tips

- 1.牛柳块最好用刀尖戳上刀口，便于成熟和入味。
- 2.煎制时忌用旺火。

炸素排骨 干炸

原料

山药300克, 莲藕200克, 鸡蛋1个, 面粉、淀粉各3大勺

调料

南瓜甜菜酱适量, 食油2杯

制法

- 1 山药洗净上笼蒸熟, 去皮压泥(图1); 莲藕洗净去皮, 切成6厘米长、排骨心形的条状, 用清水洗一遍, 控净水分。
- 2 山药泥放在盆内, 加入鸡蛋、面粉和淀粉和成山药粉团。
- 3 取一小山药粉团裹在莲藕条的中间成排骨状, 依法逐一做完。
- 4 锅内放食油烧至六成热, 下入素排骨炸成金黄色至熟透, 捞出控油, 整齐地装在盘中(图2), 淋上南瓜甜菜酱即成。

特点: 香鲜软糯, 味甜可口。



Tips

1. 素排骨形状应大小一致, 形象逼真。
2. 炸制时不要互相粘连。

香炸鸡椒 香炸

原料

鸡里脊肉4条, 鸡蛋2个, 面包粉50克, 面粉1大勺

调料

白兰地酒2小勺, 盐1小勺, 味精2/3小勺, 胡椒粉1/3小勺, 食油1杯, 南瓜甜菜酱2大勺

制法

- 1 将鸡里脊肉用平刀片成两片, 与盐、味精、白兰地酒、胡椒粉等拌匀腌10分钟。
- 2 鸡蛋磕入碗内, 搅匀待用。
- 3 把鸡里脊肉先拍上一层面粉, 再拖上鸡蛋液, 最后拍上面包粉, 按实整理成“尖椒”状。
- 4 锅内倒入食油烧至四五成热时, 下入做好的鸡椒炸熟呈金黄色, 捞出控油, 整齐装盘, 浇上南瓜甜菜酱即成。

特点: 外酥内嫩, 形似尖椒, 味美不忌。



Tips

1. 鸡里脊肉有一条白筋, 刀工前要抽出。
2. 必须用中火低油温炸制, 以免外糊内生。

变化⑤ 红酒胡萝卜酱

酱料特点

这是用胡萝卜、香菜等蔬菜加上红酒、鸡骨高汤等调配而成的一种蔬菜酱汁。具有色泽淡红、味咸香甜、酒香味浓的特点，多用于煎、烤肉类食物的味碟，或面条的调味。



红酒胡萝卜酱的调制方法

原料

胡萝卜	150克
香菜、大蒜	各25克
红酒	0.5杯
奶油	3大勺
鸡骨高汤（制法见P17）	1杯
盐	2小勺
黑胡椒粉	1小勺
橄榄油	适量



烹调准备

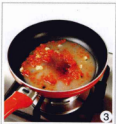
胡萝卜剥皮洗净，切成0.5厘米见方的小丁；
大蒜切片；香菜择洗干净，切末。

制法

- 1 锅上火位，放入橄榄油烧热，炸香蒜片，投入胡萝卜丁炒透。
- 2 炒好的胡萝卜用铲子压碎。
- 3 倒入鸡骨高汤和红酒煮开，再入奶油煮匀。
- 4 调入盐和黑胡椒粉，稍煮，撒入香菜末即成。

Tips

1. 要选用色泽红艳、味甜的胡萝卜。用油炒透后，使铲子压碎，再加汤煮制，这样酱汁才有黏性。
2. 加入奶油煮时，要边煮边搅拌，以免粘锅。





鲜虾鱿鱼圈 白灼

原料

鲜虾200克，鱿鱼圈0.5袋，青椒0.5只

调料

生姜3片，料酒1大勺，化猪油2小勺，红酒胡萝卜酱3大勺

制法

1. 鲜虾剪洗干净；鱿鱼圈在常温下自然解冻，洗净控水；青椒洗净，切丝。
2. 锅内加清水上火烧开，放入姜片、料酒、化猪油煮出味，捞出姜片。
3. 放入鲜虾和鱿鱼圈煮熟，捞出控水。
4. 装在窝盘内，浇上红酒胡萝卜酱，撒上青椒丝即成。

特点：咸鲜脆嫩，热气喷香。

Tips

1. 虾要新鲜，鱿鱼圈也可选用鲜品横切而成。
2. 水中加点化猪油，以增加香味，去除腥味。



胡萝卜酱炒肉面 炒

原料

宽面条200克，猪肥瘦肉80克

调料

洋葱20克，盐1/2小勺，味精2/3小勺，酱油1小勺，食油2大勺，红酒胡萝卜酱3大勺

制法

1. 猪肥瘦肉洗净，剁成绿豆大小的粒；洋葱切丁。
2. 宽面条下入滚水锅中煮熟，捞起备用。
3. 锅内放食油烧热，炸香洋葱丁，下肉粒炒至酥香，加盐、味精和酱油炒入味。
4. 倒入面条，加入红酒胡萝卜酱炒匀，装盘即成。

特点：面滑筋道，鲜香扑鼻。

Tips

1. 也可选用其他的面条。
2. 肥瘦肉之比以2:8为好，如全是瘦肉，则味道不香。

果味牛柳

滑炒

原料

牛柳肉150克，香瓜、猕猴桃各75克，鸡蛋清1个

调料

湿淀粉15克，盐、味精各1/3小勺，红酒胡萝卜酱2大勺，食油1杯

制法

1. 牛柳肉洗净，切成薄片；香瓜、猕猴桃分别去皮，切片。
2. 牛柳片纳碗，加入盐、味精、鸡蛋清和湿淀粉拌匀上浆。
3. 净锅上火炙好，注入食油烧至四成热时，下入浆好的牛肉片滑散至熟，倒在漏勺内，控净油分。
4. 锅留1大勺底油复上火位，放入香瓜片和猕猴桃片略炒，倒入过油的牛柳片和红酒胡萝卜酱，翻匀装盘。

特点：红润油亮，牛柳滑嫩，味香微甜。



Tips

1. 牛柳肉提前浆好，静置半小时后再用。这样可使肉质更嫩。
2. 要求芡汁紧裹原料。

蒜香胡椒煎里脊

干煎

原料

猪里脊肉200克，生菜100克

调料

蒜末1/2小勺，黑胡椒粉、盐各1/4小勺，料酒2小勺，湿淀粉1大勺，红酒胡萝卜酱3大勺，食油适量

制法

1. 将猪里脊上的一层筋膜片去，顶刀切成0.5厘米厚的块，再用刀背拍松。
2. 与蒜末、盐、黑胡椒粉、料酒、湿淀粉和食油拌匀腌10分钟。
3. 锅上火炙好，倒入食油烧热，排入里脊片煎至两面棕红且刚熟时，铲出装盘。
4. 生菜洗净消毒，撕成小片，伴边，随红酒胡萝卜酱上桌佐食。

特点：肉片焦嫩，咸香微甜。



Tips

1. 里脊肉是猪身上最嫩的肉。如无，可选用通脊肉。
2. 腌制时加上湿淀粉，可使油煎后口感更美好。



6种酱料变化
26款美味菜肴

飘香四溢 奶油酱

基础酱

PART 11

变化① 柠檬奶油酱

酱料特点

这种酱料是用奶油和柠檬汁等调配而成的，具有色泽淡黄、咸香甜酸的特点。适合作为面点的馅料或蘸食果蔬等。

柠檬奶油酱的调制方法

原料

奶油	100克
柠檬	2个
玉米粉	10克
盐、白糖、白胡椒粉	各少许



Tips

1. 柠檬汁更能增添酱汁的酸香气味。
2. 倒入玉米糊后应不时地搅拌，否则会粘锅底，出现糊味。
3. 控制好玉米糊的用量，使酱汁呈流体状。

制法



玉米粉入碗，加适量水自然浸透，调匀成水粉糊待用。



柠檬洗净，切开，挤出汁待用；把20克柠檬皮切末。



不锈钢锅上火，放入奶油加热至熔化，投入柠檬皮末稍炸。



添入清水煮开，加入柠檬汁、盐、白糖和白胡椒粉稍煮。



倒入玉米糊。



煮至浓稠，即可盛出使用。



Tips

1. 洋葱挂糊前如拍上一层干面粉，所使用的脆皮糊就应稀一些。
2. 原料炸两遍，口感才酥脆。注意：第一遍的油温不能低于五成热，复炸的油温不能超过七成热。

脆炸洋葱圈 炸

原料

洋葱200克，面粉、淀粉各35克，鸡蛋1个

调料

柠檬奶油酱2大勺，盐2/3小勺，食油1杯，泡打粉1/4小勺

制法

- ① 洋葱剥去外皮，切除两头后，改刀成0.5厘米宽的圆圈状。
- ② 面粉和淀粉共纳小盆内，加入鸡蛋液、盐、泡打粉和适量水调匀成稀稠适度的糊，再加1大勺食油调匀，待用。
- ③ 净锅上火，倒入食油烧至六成熟时，把洋葱圈蘸匀一层脆皮糊，下入油锅中炸至结壳定型捞出，把粘连的撕开。
- ④ 待油温升高，再次下入复炸至金黄酥脆，捞出沥油，装盘，淋上柠檬奶油酱即成。

特点：酥脆，咸香，酸甜。

烤西葫芦鸡蛋 烤

原料

鸡蛋6个，西葫芦750克，洋葱末100克，芹菜20克

调料

盐1小勺，胡椒粉1/4小勺，柠檬奶油酱2大勺，黄油1大勺，食油25克

制法

- ① 西葫芦洗净，切成0.3厘米粗的丝，用盐拌匀腌约3分钟，挤去汁水。
- ② 锅内放食油烧热，下入洋葱末炒香，加入西葫芦丝炒干水汽，撒上胡椒粉拌匀，盛出待用。
- ③ 鸡蛋打入碗内，加入少许盐拌匀。
- ④ 准备单独的小烤盘三个，擦上黄油，把炒好的西葫芦丝放入烤盘中，淋上1大勺柠檬奶油酱，随后倒上鸡蛋液，入150℃的炉烤中烤5分钟至蛋液熟，取出放入盘子内，再淋上剩余柠檬奶油酱，拌匀食用。

特点：形状美观，咸香酸甜。

Tips

1. 西葫芦用刀切成丝较用铁擦子擦成丝的口感好，炒时要经常翻动以免糊底。
2. 根据口味，来控制烤的时间。

黄油烤菜花 ②

原料

菜花400克

调料

柠檬奶油酱1大勺，盐2/3小勺，胡椒粉1/3小勺，黄油1大勺，铝箔纸1大张

制法

- ① 菜花撕去硬皮，掰成小朵，放在开水中烫2分钟，捞出控水，撒上胡椒粉和盐腌渍20分钟。
- ② 再加入柠檬奶油酱和熔化的黄油拌匀。
- ③ 铝箔纸展开，放上腌好的菜花，包起后，用手把四角拧成一把。
- ④ 铝箔包排放于烤炉炉棚上，用200℃箱温烤制15~20分钟至烤黄，取出装盘上桌，当着食客的面用餐刀划开即食。

特点：美观大方，菜花脆香，吃法独特。



Tips

1. 也可将铝箔纸分成小块，包上菜花烤制，每人一份。
2. 烤制时应抖动数次，使受热均匀。

乌梅奶油面包 ②

原料

面粉200克，鸡蛋2个，葡萄干20克，乌梅4颗

调料

酵母粉、白糖各1小勺，盐、食油少许，柠檬奶油酱1大勺

制法

- ① 将面粉和酵母粉倒入盆内，拌匀，磕入1个鸡蛋，加入盐和水和成面团，静置20分钟发酵。
- ② 乌梅切成小粒，葡萄干泡软。将两者用柠檬奶油酱和白糖拌匀成馅料；另1个鸡蛋磕入碗内，搅匀。
- ③ 将发酵的面团包上馅料，团成圆球状。（图1）
- ④ 取两个模具，内壁抹匀一层食油，放入面包生坯，表面刷上一层食油。（图2）再静置20分钟后，刷上鸡蛋液，入预热200℃的烤箱内，用上下火烤10分钟，关掉上火，只留下火烤5分钟，再转上下火烤5分钟至金黄熟透，取出脱模即成。

特点：金黄松软，甜中有酸，食后难忘。



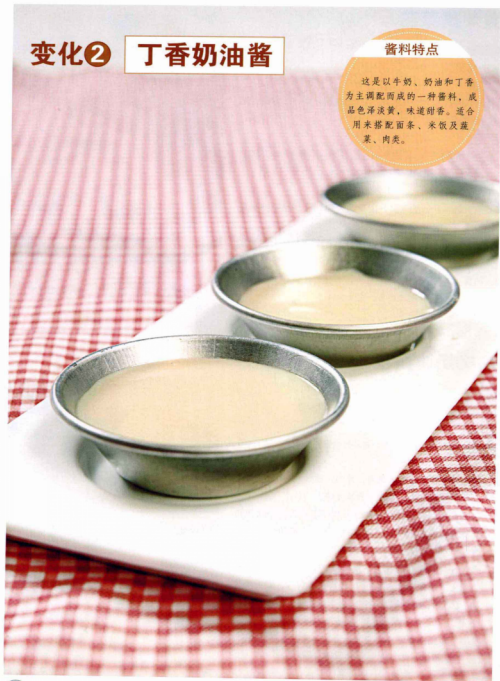
Tips

1. 和面时加少许盐，成品味道比不加盐的口感好。
2. 烤制期间注意温度的转换，并且在最后的5分钟里取出来看看，防止烤糊。

变化② 丁香奶油酱

酱料特点

这是以牛奶、奶油和丁香为主调配而成的一种酱料，成品色泽淡黄，味道甜香。适合用来搭配面条、米饭及蔬菜、肉类。



丁香奶油酱的调制方法

原料

牛奶	250克
奶油	50克
面粉	25克
洋葱	30克
丁香粉	2小勺
盐	1小勺
白胡椒粉	少许



烹调准备



洋葱去皮洗净，切成小丁。

制法



牛奶入锅，加丁香粉和洋葱丁略煮，过滤去渣。



锅置火上，放入奶油加热至熔化，下入面粉炒熟成面糊状。



加入过滤的牛奶汁搅拌均匀，以小火煮至浓稠，调入盐和白胡椒粉，稍煮即成。

Tips

1. 应用小火慢炒面粉，防止炒糊。
2. 加入牛奶汁后应不停地搅拌，以免糊锅底。丁香粉的量要够，以突出其风味。



Tips

1. 趁米饭热时调味，容易调匀。
2. 把原料卷紧实，刀工后才不会散开。

紫菜什锦饭卷 卷

原料

蒸米饭250克，紫菜1张，鸡蛋1个，小黄瓜1根，丝瓜50克，鲜红椒1只

调料

白糖1大勺，盐1小勺，白醋、丁香奶油酱各2大勺

制法

- ① 将米饭趁热与白醋、白糖混匀晾凉；紫菜放盘中，以大火烤1分钟备用。
- ② 鸡蛋打散，倒在预热并抹油的平底锅内摊成蛋皮，烙熟取下，切成1厘米宽的长条。
- ③ 小黄瓜和丝瓜洗净，均抹上盐腌10分钟，顺长切成6长条；鲜红椒洗净，切丝。
- ④ 米饭铺于紫菜上，淋上一半丁香奶油酱，中间放上鸡蛋条和加工好的蔬菜，卷成圆筒，切成1厘米宽的厚片，装盘，再淋上剩余的丁香奶油酱即成。

特点：形美色艳，味道甜酸。



Tips

1. 如无里脊肉，其他部位的精瘦肉也可。
2. 锅烧热再放油，煎肉片时才不会粘锅底。

哈密瓜肉片 湿煎

原料

猪里脊肉200克，哈密瓜肉150克，红椒0.5个

调料

料酒、盐各1小勺，味精2/3小勺，水淀粉2小勺，鲜汤2大勺，食油3大勺，丁香奶油酱1大勺

制法

- ① 里脊肉洗净，去筋络，切成长5厘米、宽3厘米、厚0.3厘米的片；哈密瓜肉和红椒均切成三角块。
- ② 里脊片入碗，加入2/3小勺盐、料酒、水淀粉和2小勺食油拌匀。
- ③ 煎锅上火炙好，倒入剩余食油烧至六成热，放入肉片煎至八成熟，加入哈密瓜和红椒块略煎。
- ④ 加入鲜汤、盐、味精和丁香奶油酱拌匀，铲出装盘。

特点：香嫩爽口，色彩艳丽。

菠萝山菌干炸

原料

干榛蘑100克，火龙果肉、菠萝肉各100克

调料

美极香菇粉2小勺，淀粉3大勺，食油2杯（约耗50克），
丁香奶油酱2大勺

制法

1. 干榛蘑用温水浸泡半小时，去根洗净，挤干水分，加入美极香菇粉调味；火龙果肉和菠萝肉分别切条。
2. 锅内放食油烧至六成热时，将榛蘑拍上淀粉，下入油锅中炸2分钟至酥脆，捞出沥油。
3. 再将火龙果肉和菠萝肉下入油锅中过一下，倒出沥干油备用。
4. 倒入炸好的榛蘑、水果肉和丁香奶油酱，快速颠匀装盘。

特点：质感酥脆，咸鲜香甜。



Tips

1. 水果过一下油，能封住其表面，使内部的水分不容易淡出，而且炒时也不宜出水。
2. 美极香菇粉本身带有一定的咸味，所以榛蘑无需再加盐腌渍。

丁香奶油虾

原料

大对虾10只，青笋、胡萝卜各1根，洋葱碎20克

调料

黄油2大勺，盐2/3小勺，丁香奶油酱2大勺

制法

1. 大对虾去头，从背部进刀划开，挑去沙肠，洗净控水；青笋和胡萝卜分别刮皮洗净，切成圆球状，入加有盐的水中煮熟备用。
2. 黄油入锅熔化，加洋葱碎炒香，倒入鲜汤煮沸后，放入大虾、青笋球和胡萝卜球煮至入味。
3. 取一圆盘，把煮入味的原料取出装盘。
4. 汤汁中加入丁香奶油酱煮稠，淋在原料上即成。

特点：大虾鲜嫩，色彩美观，营养丰富。



Tips

1. 大虾要选择新鲜或鲜活的。
2. 茨汁要浓稠一点，以便挂在原料上。

变化③ 花生奶油酱

原料

花生酱	2大勺
花生米	1大勺
奶油	3大勺



酱料特点

这是以花生酱和奶油调配而成的一种酱汁，成品具有色泽洁白、味道咸香、奶味浓郁的特点。多用于炒、烧、烤、蒸和炸菜的调味。



花生奶油酱的调制方法



烹调准备

花生末用盐水泡透，晾干，入烤箱烤至金黄酥脆，取出去皮，磨成细末。

制法

- 1 花生酱用热水调搅成稀糊。
- 2 锅置火上，放入奶油加热至熔化。再加入花生酱和花生末调匀即成。

Tips

1. 花生米烤酥后应磨成细末，口感更细腻。
2. 花生酱必须先用水搅匀成糊再用。



1



2

三仁肉丁 清炒

原料

猪瘦肉200克，油炸花生仁、油炸核桃仁各25克，油炸腰果仁15克，黄瓜25克，鸡蛋清1个

调料

葱粒、姜米各5克，干淀粉1小勺，花生奶油酱1大勺，盐1/3小勺，味精1/3小勺，食油1杯，鲜汤适量

制法

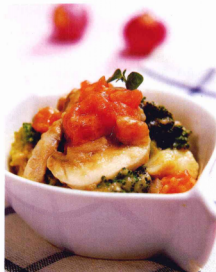
- 1 猪瘦肉切成1厘米厚的片，在两面剞上花刀后，切成1.5厘米见方的丁；黄瓜洗净，切成0.8厘米见方的丁。
- 2 肉丁加少许盐、味精、蛋清和干淀粉抓匀，再加1勺食油拌匀。
- 3 锅上火炙好，注入食油烧至四成时，下入上浆的肉丁滑散至断生，倒出沥油。
- 4 锅留1大勺底油，爆香葱粒和姜米，入黄瓜丁和盐略炒，倒入过油的肉丁翻炒几下，加入“三仁”、花生奶油酱和鲜汤，颠匀装盘。

特点：肉丁滑嫩，“三仁”香脆，味道咸鲜。



Tips

1. 猪肉切上花刀后再切丁，容易成熟和入味。
2. “三仁”油炸时油温不要过高，以免炸糊。



Tips

1. 各种蔬菜加热时间要控制好。
2. 勾芡不要过多，防止糊口。

奶油烧蔬菌 白烧

原料

花椰菜、白菜花各150克，小番茄4个，清水口蘑4只，水发香菇2朵

调料

花生奶油酱1大勺，味精2/3小勺，盐、水淀粉各1小勺，鸡骨高汤（制法见P17）半杯，食油2大勺

制法

- ① 花椰菜、白菜花洗净；小番茄略烫，撕皮；香菇切丁。
- ② 锅置火上，添入清水烧开，加1/3小勺盐和1小勺食油，下入花椰菜、白菜花和香菇余透，捞出控水。
- ③ 净锅上火，注入剩余食油烧热，下口蘑和番茄略炒，再下其他原料略炒，倒入鸡骨高汤，加花生奶油酱、味精和剩余盐调味。
- ④ 以中火煮5分钟至入味，勾水淀粉，装窝盘中即可。

特点：色彩缤纷，口感丰富，咸鲜微辣。

花生奶油扇贝 干炸

原料

大扇贝肉6个，吉士粉50克

调料

淀粉20克，姜葱汁1小勺，盐1/3小勺，胡椒粉1/5小勺，花生奶油酱2大勺，食油1杯

制法

- ① 将扇贝肉洗净，逐个改刀成菊花形。
- ② 撒上盐、胡椒粉和姜葱汁拌匀腌制备用。
- ③ 将扇贝沾上吉士粉和淀粉，抖掉余粉。
- ④ 下入烧至五六成热的油锅中炸至定型成熟后，捞出沥油，装盘，淋上花生奶油酱即成。

特点：色彩美观，扇贝鲜嫩，味道咸香。

Tips

1. 扇贝肉极嫩，刀工时应缓慢进行。
2. 注意底味，不要太咸。

香烤嫩兔

生烤

原料

嫩兔1只

调料

五香粉2/5小勺, 生姜5片, 葱2段, 白糖1大勺, 胡椒粉1/2小勺, 盐、花椒各1小勺, 草果1个, 香油2大勺, 辣椒粉2小勺, 花椒粉3/5小勺, 花生奶油酱1小碟

制法

1. 嫩兔放清水中浸泡1天, 换清水洗几遍, 控净水分。
2. 将除酱汁、香油、辣椒粉和花椒粉外所有调味料与嫩兔拌匀腌约1天, 挂在通风处晾干水汽, 时间约5小时。
3. 将嫩兔均匀抹上一层香油、辣椒粉和花椒粉, 入烤箱烤至成熟至色棕红干香时, 取出。
4. 将烤兔用刀拍松, 切块装盘。随花生奶油酱上桌蘸食。

特点: 色泽棕红, 质地干香, 吃法新颖。



Tips

1. 选用活兔或鲜兔。
2. 在控制好温度和时间的时候, 还需通过翻动来调节受热温度、部位, 使色泽与成熟度同时达到火候。

清蒸鲑鱼

清蒸

原料

鲑鱼肉400克, 水发香菇4朵, 芦笋2根

调料

小米辣10克, 姜米、花生奶油酱各1大勺, 葱末、料酒各2小勺, 盐3/5小勺, 胡椒粉1/5小勺, 化猪油2大勺

制法

1. 鲑鱼肉切成厚约1厘米的大片; 水发香菇去蒂, 切片; 芦笋洗净, 切段焯水。
2. 将除酱汁外所有调味料与化猪油放在小盆中调匀, 纳入鱼片、番茄片和芦笋拌匀腌10分钟。
3. 按鱼肉、香菇、鱼肉、芦笋的顺序在条盘中摆成两排, 上笼用旺火蒸8分钟至熟, 取出。
4. 淋上花生奶油酱, 即可上桌。

特点: 色泽自然, 清香扑鼻。



Tips

1. 选用新鲜的鲑鱼肉。
2. 掌握好腌制的调味品用量。

酱料特点

这是在打发的奶油内加入金枪鱼、酸黄瓜等调配而成的酱汁，具有色泽悦目、味道咸甜、略带酸味的特点。主要用于面包抹酱、面条、米饭和肉类、海鲜类食物的料理。

变化④ 金枪鱼奶油酱



金枪鱼奶油酱的调制方法

原料

奶油	2大勺
金枪鱼罐头	25克
酸黄瓜	20克
青水榄	15克



烹调准备



金枪鱼、酸黄瓜和青水榄分别切成末。

制法



奶油放入碗内，用打蛋器顺一个方打发。



加入准备好的原料。用筷子充分调匀即成。

Tips

1. 奶油打发后才能加入其他食物。
2. 酸黄瓜的量不要太多，以免成品味道太酸。

荔枝鸭片 滑炒

原料

鸭脯肉200克，荔枝15颗，胡萝卜50克，鸡蛋清1个

调料

葱花、姜末各3克，料酒1小勺，盐2/3小勺，味精2/3小勺，湿淀粉1大勺，鸡骨高汤（制法见P17）1/5杯，金枪鱼奶油酱1大勺，食油1杯

制法

- 1 鸭脯肉切成薄片，荔枝切成两半，胡萝卜切菱形片。
- 2 鸭脯片与鸡蛋清、料酒、1/3小勺盐、1/3小勺味精和湿淀粉抓匀浆好。
- 3 锅上火炙好，注入食油烧至四成热，下入浆好的鸭片滑熟，倒在漏勺中控油。
- 4 锅内留2大勺底油烧热，爆香葱花和姜末，加入荔枝和胡萝卜片略炒，加入鸡骨高汤、金枪鱼奶油酱以及剩余盐和味精调好口味，倒入过油的鸭片，颠匀装盘。

特点：色泽美观，鸭肉滑嫩，奶味鲜美。



Tips

1. 鸭脯肉要顶刀切成稍薄的片。
2. 鸭肉片上浆时应用力抓拌，让两者牢牢在一起。



Tips

1. 如选用罐头凤梨肉，则不需盐浸泡。
2. 应先选中温烤透再转高温烤至金黄。

凤梨抹酱吐司 **熟·烤**

原料

吐司2片，凤梨肉150克

调料

金枪鱼奶油酱适量

制法

- 1 凤梨去皮，切成0.3厘米厚的片，用淡盐水泡10分钟，待用。
- 2 先在一片吐司上抹匀一层金枪鱼奶油酱。
- 3 接着铺上一层凤梨肉片，最后再抹匀一层金枪鱼奶油酱。
- 4 盖上另一片吐司，入烤箱烤至表面金黄色，取出，改刀成三角形即可装盘。

特点：金黄，酥软，咸香。

奶油蘑菇烤饭 **熟·烤**

原料

蒸米饭200克，蘑菇100克，奶酪少许

调料

番茄酱50克，盐2/3小勺，黄油、金枪鱼奶油酱各适量

制法

- 1 蘑菇洗净，切成薄片；奶酪切成小粒。（图1）
- 2 米饭趁热与番茄酱拌匀。（图2）
- 3 黄油入锅烧热，倒入蘑菇片炒透，加盐调味，盛出待用。
- 4 取一烤盘，涂上一层黄油，摊上拌好的米饭，上面盖上炒好的蘑菇，复盖上一层金枪鱼奶油酱，最后撒上奶酪粒。
- 5 进160℃的烤箱中烤5分钟到奶酪熔化和饭香浑然一体，即可取出食用。

特点：酱香黏滑，味美惹人。

Tips

1. 米饭内拌入的番茄酱要适量，过多味道太酸。
2. 烤制前在饭面用筷子插上小洞，便于酱汁渗入，形成美味。



1



2

奶油玉珠干贝 白烧

原料

冬瓜300克，水发干贝150克，枸杞子适量

调料

葱段、姜片各5克，金枪鱼奶油酱1大勺，盐1小勺，味精2/3小勺，鸡骨高汤（制法见P17）半杯，水淀粉2小勺，香油1小勺，食油3大勺

制法

1. 冬瓜刨皮除瓤，用挖球刀挖成直径1.5厘米的圆球形，余透控水；水发干贝撕去老筋；枸杞子洗净。
2. 炒锅上火，放食油烧热，下葱段和姜片炸香，捞出。
3. 添入鸡骨高汤，纳干贝和冬瓜球，调入金枪鱼奶油酱和盐，待烧至原料熟而入味。
4. 加味精，勾入水淀粉，淋香油，翻匀装盘。

特点：汁明芡亮，味道鲜美。



Tips

1. 蒸干贝的汤汁味道很鲜，可以留着做菜用。
2. 冬瓜也可切成与干贝大小相同的四方块。

金枪鱼奶油螺丝面 煮

原料

螺丝面100克，南瓜50克，杭椒2只

调料

香菜5克，鸡骨高汤（制法见P17）1/4杯，橄榄油1大勺，金枪鱼奶油酱1大勺，盐、白胡椒粉、味精各少许

制法

1. 所有蔬菜洗净。南瓜切成小条，杭椒斜着切圈，香菜切末。
2. 锅中倒入橄榄油烧热，放入杭椒圈和南瓜条炒出香味后，加入鸡骨高汤、金枪鱼奶油酱、盐、白胡椒粉和味精调好味。
3. 另起锅，烧开水，下入螺丝面和少许盐，煮熟。
4. 将面条捞出滤水，装在盘中，浇上酱汁，撒上香菜末，即可食用。

特点：色泽油亮，口味鲜香。



Tips

1. 还可根据个人口感选用不同的面条。
2. 面和酱汁最好同时完成。

变化⑤ 红醋奶油酱

酱料特点

这是在打发的奶油内加入红醋、香槟酒等调料配制而成的一种酱汁，具有色泽悦目、味道酸甜、奶味浓郁的特点，多用于蔬菜、水果沙拉或面食。



红醋奶油酱的调制方法

原料

奶油	200克
香槟酒	1/4杯
红醋	1/6杯
柠檬汁	50克



制法



奶油放在容器内，用搅拌机顺向充分打发。

加入红醋搅拌均匀。

再加香槟酒搅匀。最后加入柠檬汁调匀即成。

Tips

1. 奶油要打发得硬一点，因为其他原料均为液体，这样做出的酱比较有质感。
2. 需将全部液体分次加入，并且始终顺一个方向搅拌，这样调好的酱汁才黏而不散。

白玉水果沙拉 拌

原料

白玉豆腐0.5盒，苹果1个，西瓜瓤100克，青葡萄10颗

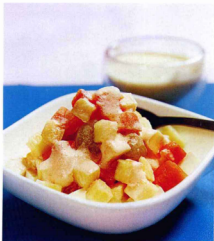
调料

盐1/3小勺，红醋奶油酱2大勺

制法

- ① 白玉豆腐从盒中取出，用纯净水洗一遍，切成约1厘米的小方丁。
- ② 苹果去皮及籽，西瓜瓤去籽，分别切成小丁；青葡萄用沸水略烫，去皮及籽。
- ③ 将豆腐丁堆在盘中，撒上盐，上放苹果丁、西瓜丁和青葡萄。
- ④ 淋上红醋奶油酱，进冰箱冰镇后，即可拌匀食用。

特点：冰凉爽口，夏令佳品。



Tips

1. 白玉豆腐较嫩，水洗时要轻慢，以免弄碎。一次吃不完，用水泡着放入冰箱冷藏。
2. 豆腐上撒些盐，拌匀后食用味道较好。



Tips

1. 最好用肉鸡腿。不要用老柴鸡腿。
2. 用火宜小不宜大。
3. 蔬菜在煎好鸡腿后再调味。

香煎蘑菇鸡排 干煎

原料

大鸡腿1只，甜豆25克，小番茄3个，玉米笋2根，蘑菇片25克

调料

蚝油、料酒各1小勺，蒜末1/2小勺，盐、味精、酱油、黑胡椒粉各少许，湿淀粉2小勺，红醋奶油酱1大勺，食油2大勺

制法

- ① 甜豆洗净，玉米笋斜切对半，小番茄切半。将前两者入开水中煮熟，过凉，与小番茄一起加入酱汁拌匀。
- ② 大鸡腿去骨成鸡腿排，用刀尖戳断筋络，放上除酱汁、蒜末外所有调料和湿淀粉拌匀腌15分钟。
- ③ 煎锅内倒入食油烧热，放入鸡腿排，以小火煎熟至两面深红时，取出切条，装盘2/3处。
- ④ 利用锅中余油把蘑菇片和蒜末炒黄，加少许盐调味，与调味的蔬菜放在鸡腿排旁，即可上桌。

特点：荤素搭配，营养美味，增强食欲。



Tips

1. 面糊一定要调匀，其稠度以舀在锅中能自然摊成饼状为好。
2. 煎时宜用中火，切忌过旺。

奶油香蕉煎饼 干煎

原料

低筋面粉150克，鸡蛋1个，香蕉1根，牛奶1/4杯

调料

食油、红醋奶油酱适量

制法

- ① 鸡蛋磕入碗内，充分打匀；低筋面粉过筛；香蕉剥皮，压泥。
- ② 将面粉倒在盆内，加入香蕉泥、鸡蛋液和牛奶，充分调匀成稠糊。
- ③ 平底锅上火炙好，在锅底涂上一层食油，舀入一大勺面糊摊成圆饼状，以中火煎熟至两面呈金黄色后铲出。依法把面糊做完。
- ④ 将饼子理平，在表面刷上一层红醋奶油酱后，卷起，即可食用。

特点：色泽金黄，奶味香甜。

红醋奶油冬瓜排 香炸

原料

冬瓜300克，鸡蛋2个，面包糠50克，面粉1大勺

调料

盐2/3小勺，红醋奶油酱1小碟，食油1杯

制法

1. 冬瓜去皮，切成5厘米长、2.5厘米宽、0.5厘米厚的长方片，共12份，然后与1/3小勺盐拌匀。
2. 鸡蛋磕入碗内，加剩余盐搅匀，待用。
3. 净锅上火，注入食油烧至四成热时，将冬瓜片先拍上一层面粉，再拖匀鸡蛋液，最后滚上一层面包糠，用手按实。
4. 锅内倒入食油，上火烧至五成热时，下入冬瓜排炸成金黄色，捞出控油装盘，随红醋奶油酱，即可上桌。

特点：酥脆，酸甜。



Tips

1. 原料拍上千粉后，一定要抖掉余粉再拖蛋液。
2. 因面包糠干燥易上色，故炸制时油温切不可过高。

黄油烤蘑菇 烤

原料

鲜蘑菇300克

调料

盐1小勺，胡椒粉1/3小勺，黄油3大勺，红醋奶油酱1小碟

制法

1. 鲜蘑菇除去根蒂，用淡盐水洗净，沥干水分。
2. 将盐和胡椒粉与蘑菇拌匀，腌约半小时。
3. 把鲜蘑菇排放在烤盘上，再均匀地淋上熔化的黄油。
4. 将烤盘放入烤箱，用180~200℃的箱温烤制15~20分钟，至鲜蘑菇发黄发软，取出装盘，与红醋奶油酱上桌蘸食。

特点：鲜嫩，适口，味道极佳。



Tips

1. 蘑菇用加有盐的水泡一会儿再洗，很容易把泥沙洗净。
2. 蘑菇表面光滑，切上“*”字刀口，比较容易入味。

变化⑥ 奶油面酱

原料

牛奶	250克
鲜奶油	35克
黄油	50克
面粉	40克

酱料特点

这是用黄油加牛奶等原料烹制而成的一种酱料，具有色泽洁白、奶香味浓的特点。除了可以调制意大利酱汁之外，也可给菜肴调味，或给西式浓汤打底，控制汤的浓稠度。



Tips

1. 炒面粉时一定要使用微火不停地翻炒，以免炒糊。
2. 要使牛奶和油炒面粉保持最高温度，这样可使面粉充分糊化，不油腻。
3. 掌握好面粉和牛奶的比例，不要过稠或过稀。
5. 奶油面酱一次吃不完可以装在干净的瓶子里，放入冰箱冷藏一周，随吃随用。

奶油面酱的调制方法

烹制准备

将牛奶和鲜奶油对在一起，加热至熟，放在一旁晾凉待用。



制法

取20克黄油，放入锅内加热熔化，慢慢加入面粉，混炒变色。缓缓加入煮好的牛奶和鲜奶油的混合液，顺一个方向搅拌成面糊。将剩下的30克黄油用微波炉熔化，淋在面糊上，拌匀即可。



奶油烧菜瓜 烧

原料

嫩西葫芦500克，鲜红椒10克

调料

奶油面酱2大勺，葱花5克，盐1小勺，味精2/3小勺，鸡骨高汤（制法见P17）半杯，橄榄油1大勺

制法

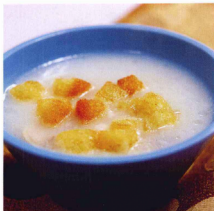
1. 西葫芦洗净，顺长切成两半，去掉籽瓤，先切成5厘米长的块，再顺长切成梳背条；鲜红椒切长三角形条。
2. 西葫芦条放在加有盐的开水锅中煮至半熟，捞出控水。
3. 炒锅上火，注入橄榄油烧热，炸香葱花，倒入西葫芦块炒干水汽。
4. 再加入鸡骨高汤、奶油面酱、盐和味精调好口味，以中火烧透入味，加入红椒条，炒匀出锅装盘。

特点：制法简单，脆嫩咸香。



Tips

1. 西葫芦不能煮得过软，否则来不及入味就已断碎。
2. 西葫芦炒干水汽后，再加汤和酱料烧制。



Tips

1. 炒面包丁要不时地翻动，不要炒糊。
2. 还可以根据自己的口味把蘑菇换成玉米、芹菜、豌豆、胡萝卜等做成奶油玉米汤、奶油豌豆汤、奶油芹菜汤等。但不宜选用紫菜头、茄子、黄瓜等味重、色深的蔬菜，以免使汤变色变味。



Tips

1. 如果没有意大利宽面条，换成刀削面或其他面条也非常好吃。
2. 杭椒味辣，根据口味适量加入。

奶油蘑菇汤 煮

原料

鲜蘑菇100克，面包2片

调料

盐、味精、胡椒粉、奶油面酱各适量，鸡骨高汤（制法见P17）2杯，黄油25克

制法

- ① 蘑菇用淡盐水洗净，切片。
- ② 面包切去四周硬边后，先切成条，再切成方丁。
- ③ 锅烧热，放入黄油融化后，倒入面包丁炒至金黄，盛出待用。
- ④ 利用锅中余油把蘑菇片炒一下，倒入鸡骨高汤煮开，加入奶油面酱和其他调料调好口味，稍煮，盛在汤盘内，撒上面包丁即可。

特点：奶香，咸鲜。

奶油金枪鱼意面 煮

原料

意大利宽面150克，罐头金枪鱼、南瓜各50克，杭椒2只

调料

香菜5克，奶油面酱2大勺，鸡骨高汤（制法见P17）1杯，橄榄油1大勺，盐、白胡椒粉各适量

制法

- ① 南瓜去皮，切成小条；杭椒去蒂，斜切成圈；香菜切碎。
- ② 锅中放入橄榄油烧热，加入杭椒圈煸炒出香后，放入罐头金枪鱼和南瓜条翻炒片刻，倒入鸡骨高汤，并加奶油面酱、盐和白胡椒粉调好口味，混煮成浓香的奶油金枪鱼酱汁。（图1）
- ③ 与此同时，汤锅中加水烧开，下入面条煮12分钟左右，捞出滤水，趁热放入盘里。（图2）
- ④ 浇上奶油金枪鱼酱汁，撒上香菜碎，拌食。

特点：面滑筋道，味道咸香，奶味浓郁。